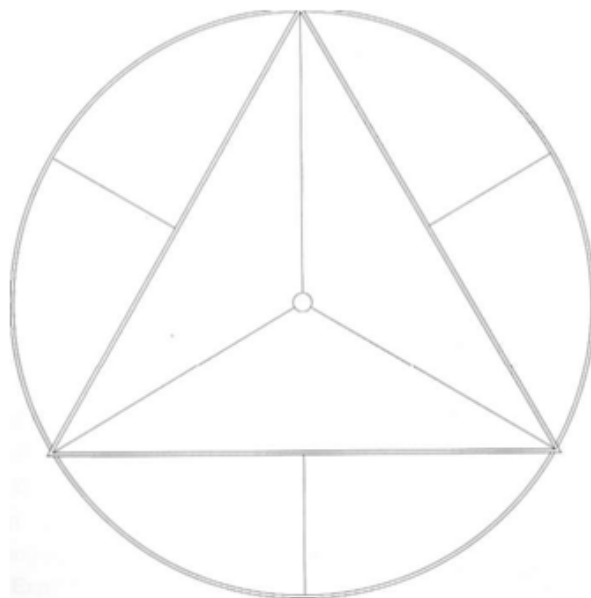


CHẾ ĐỘ ÁNH DƯƠNG

Hệ thống Thành công

(The Sunfood Diet Success System)



David Wolfe

NHỮNG ĐIỀU MỌI NGƯỜI NÓI VỀ

Hệ thống Thành công của Chế độ Ánh dương

"Triết lý và những lời khuyên trong cuốn **Hệ thống thành công của Chế độ Ánh dương** thật tuyệt vời. Quy luật nền tảng, hay tri thức chủ chốt của cuốn sách này, chính là: 'mọi việc đều có nhân quả'. David Wolfe, với một phương thức duyên dáng, đã gieo mầm nhận thức về sức mạnh của chế độ ăn thực phẩm tươi sống, cùng lối tư duy lành mạnh. Những điều đang dần chuyển biến mỗi cá nhân, và cả hành tinh của chúng ta. Tôi rất muốn giới thiệu ấn phẩm này đến với tất cả mọi người ở Trung tâm Trẻ hóa Tree Of Life."

- Gabriel Cousens M.D. (H) tác giả của những cuốn sách như **Conscious Eating** (tạm dịch: "Ăn uống có Ý thức"), **The Rainbow Green Live Food Cuisine** (tạm dịch: Nền Ẩm Thực Tươi Xanh), **Spiritual Nutrition** (tạm dịch: "Dinh dưỡng Tinh thần")

"Cuốn sách mang tính đột phá này, không chỉ thể hiện tầm hiểu biết sâu sắc về các quy luật vật lý của Tự nhiên, trong việc xây dựng sức khỏe, mà còn kết hợp tài tình với những nhân tố về động lực, tinh thần và cảm xúc. Đây là những nhân tố vốn dĩ chưa được nhìn nhận đúng mức, nhưng rất cần thiết để tạo nên thành công trong cuộc sống. Một đóng góp độc đáo cho lĩnh vực này, và tôi thật sự muốn giới thiệu cuốn sách cho tất cả những ai đang tìm kiếm thành công. " - Viktoras Kulvinskis MS, tác giả cuốn **Survival Into The 21st Century** (tạm dịch:

“Sống sót trong Thế kỷ 21”).

"Hệt như một quả xoài thơm tho, chín vàng dưới ánh mặt trời, đang mời gọi mọi người đến thưởng thức, ấn phẩm này như đang mời gọi chúng ta sống cùng nó. Được viết nên bởi một người “nói được làm được”, cuốn sách là sự tổng hợp đầy cảm hứng của những phương thức thành công trong cuộc sống, cùng những hiểu biết của tác giả về các quy luật bất biến của Tự nhiên. " - Eliot Jay Rosen, tác giả cuốn sách bán chạy nhất của Thời báo Los Angeles - **Experiencing The Soul** (tạm dịch: “Trải nghiệm Tâm hồn”)

"Cuốn sách này ủng hộ một chế độ ăn thực vật, đơn giản nhưng sâu sắc, và có thể chữa lành nhiều bệnh tật. Nó còn hỗ trợ ngành công nghiệp thực phẩm hữu cơ đang phát triển, đóng cửa các tập đoàn chăn nuôi ngược đãi động vật, và xoay chuyển phần lớn những thiệt hại mà con người đã gây ra cho hành tinh này. Đây là một ấn phẩm tuyệt vời mà tôi muốn giới thiệu đến với mọi người nhất." - John McCabe, tác giả của cuốn **Sunfood Living: A Companion to The Sunfood Diet Success System** (tạm dịch: “Lối sống Ánh dương: Đồng hành cùng Hệ thống Thành công của Chế độ Ánh dương”).

"David Wolfe đã tổng hợp một phương pháp luận hàng đầu, để chuyển hóa và gặt hái được sức khỏe, cũng như sự thành công không giới hạn trên mọi cấp độ. Với lòng dũng cảm và trác ẩn không suy suyển, David đã loại bỏ những bức màn, cạm bẫy và chướng ngại vật, ngăn cản chúng ta phát huy hết tiềm năng tối đa của mình. Ông đã chia sẻ chân lý đơn giản nhưng sâu sắc trong việc ăn uống. Hãy áp dụng ngay những kiến thức trong cuốn sách này, và bắt đầu tận hưởng những thành quả tức thì của nó. Thực phẩm Ánh dương chính là Thực phẩm Thiên đường! " - Jason Aberbach, Tucson, Arizona

"Điều duy nhất tôi có thể nói là: chúng ta sẽ làm gì với tất cả những cuốn sách khác đang bày bán đây?! Cuốn sách này thật tuyệt vời. Nó bao hàm toàn bộ mọi kiến thức về thực phẩm tươi sống. Nó trả lời cho mọi câu hỏi." - Barbara Rogers, nhà thảo dược học, chủ sở hữu của Simply Divine Botanicals, Las Vegas, Nevada

"Đọc cuốn sách của anh, cảm giác giống như lần đầu tiên được ăn một trái sầu riêng chín mùi vậy. Ban đầu anh không biết đây là cái gì, nhưng trong sâu thẳm, anh biết rằng nó rất tuyệt! Nó bắt đầu trở nên quen thuộc, nhưng anh lại không thể chạm tay lên. Có thể anh đã từng có nó khi còn bé chẳng? Không, nếu vậy thì chắc hẳn là anh phải nhớ ra chứ! Sau đó, mọi thứ chợt lóe lên! Anh bắt đầu nhận ra, theo một cách bí ẩn nào đó, những ký ức trong tiền kiếp đang thức tỉnh! Anh đã có kiến thức, và kinh nghiệm về trái sầu riêng trong tiền kiếp. Và bây giờ, loại trái cây nồng đượm, ngọt ngào, béo ngậy này đã đánh thức những hiểu biết, cùng kinh nghiệm trong tiềm thức của anh một lần nữa! Anh vốn dĩ đã biết tất cả, chỉ là chúng đang bị khóa trái bên trong con người anh mà thôi, và miếng sầu riêng đầu tiên chính là chìa khóa mở ra cánh cửa đó. David, đây là cuốn sách của anh, **là cuốn** Hệ thống Thành công của Chế độ Ánh dương! " - Steve Adler, Fairfax, California

Các Ấn phẩm, Chương trình và Sản phẩm Âm nhạc của David Wolfe

ẤN PHẨM

The Sunfood Diet Success System

Eating For Beauty

Naked Chocolate

(đồng tác giả Shazzie)

Amazing Grace

(đồng tác giả Nick Good)

CHƯƠNG TRÌNH

David Wolfe's 21 Day Weight Loss and Peak Performance Program

SẢN PHẨM ÂM NHẠC

The Healing Waters Band

David Wolfe là tay trống của nhóm nhạc The Healing Waters Band

Hành tinh nấu nướng

(Album gồm 10 bài hát, độ dài 60 phút, phát hành Tháng 2 - 2004)

Tất cả là Một

(Album gồm 12 bài hát, độ dài 70 phút, phát hành Tháng 2 - 2006)

Sản phẩm đi kèm với cuốn

The Sunfood Diet Success System

Sunfood Living

(sáng tác bởi John MaCabe)

DAVID WOLFE WEBSITES

www.sunfood.com

www.davidwolfe.com

www.thebestdayever.com

www.ftpf.org

Xin được dành tặng cuốn sách này cho Dì Dee Dee của tôi.

Vì đã luôn tin tưởng con. Con cảm ơn Dì.

LỜI DỀ TẶNG

Không ai có thể đi một mình. Tôi rất biết ơn những linh hồn dũng cảm, đã tìm kiếm và áp dụng những thông tin trong ấn phẩm này. Cảm ơn tất cả. Các bạn xứng đáng với lời ngợi khen nồng nhiệt nhất.

Xin được gửi lời cảm ơn đặc biệt đến toàn thể nhân sự của www.sunfood.com vì sự hỗ trợ, tầm nhìn, quyết tâm và sự chăm chỉ của các bạn.

John McCabe, quá trình biên tập và những ý tưởng của anh đã giúp cho cuốn sách này thật sự tỏa sáng.

Angela Hartman và Susan Wildes, các bạn đã động viên tôi truyền tải thông điệp này, đến với hàng triệu người theo một cách thật dễ hiểu và dễ áp dụng.

Javier Michalski, anh đã xuất hiện thật đúng cách, đúng thời điểm, với một kế hoạch tuyệt vời.

LỜI TỰA

Thời đại Thông tin đang phủ khắp. Thông qua những tri thức tuyệt vời, sẵn có cho tất cả chúng ta trên internet, thư viện, và từ những cá nhân đang đóng góp cho công cuộc chuyển đổi, giờ đây chúng ta có thể tạo ra một mô hình hoàn toàn mới về sức khỏe, sự sung túc, hạnh phúc, thành công, thịnh vượng và những tiềm năng!

Mục tiêu của tôi trong cuốn sách này, là giúp bạn bắt kịp với tốc độ của những công nghệ chuyển đổi quan trọng, đặc biệt là trong lĩnh vực dinh dưỡng, hiện đã sẵn sàng cho tất cả chúng ta.

Xuyên suốt những trang sách, chúng ta sẽ cùng tham gia vào các cơ hội đang rộng mở ở khắp mọi nơi xung quanh mình.

Tư liệu này được thiết kế cho tất cả mọi người, cho dù bạn là người khỏe mạnh hay đau yếu, đang tham khảo thông tin hay chỉ vì tò mò, đang tìm kiếm phương thức nâng cao sức khỏe tinh thần và thể chất.

Tôi không thể nào diễn tả hết niềm hứng khởi, khi được giới thiệu những thông tin này đến cho tất cả những ai đang quan tâm về sự phát triển, và hoàn thiện bản thân. Bằng cách áp dụng những kiến thức này, các bạn sẽ hoàn thành sứ mệnh của chính mình, và đồng thời cũng giúp tôi hoàn thành sứ mệnh, đưa ấn phẩm **The Sunfood Diet Success System** ra thế giới.

Để viết nên cuốn sách này, với tôi, là một câu chuyện thú vị. Cả bố mẹ tôi đều bác sĩ y khoa. Cha tôi theo chuyên ngành đa khoa, sau đó trở thành bác sĩ nắn xương trong suốt hơn 35 năm sự nghiệp. Còn mẹ tôi là bác sĩ gây mê. Khi còn nhỏ, tôi dành rất nhiều thời gian ở văn phòng của bố mẹ. Tôi đã từng chơi với các anh em của mình, ngay bên dưới dãy ghế trong phòng chờ, thậm chí đã từng cùng bố đi thăm khám tại nhà các bệnh nhân.

Tôi đã quan sát nội bộ ngành y với một góc nhìn độc đáo. Điều mà tôi nhận thấy là: mọi người, qua một thời gian dài, đều không khỏe hơn khi dùng thuốc. Thay vào đó, sức khỏe của họ còn trở nên tồi tệ đi. Đến khi tôi lên mười (có lẽ là

nhỏ hơn thế nữa), tôi đã quyết định sẽ không bao giờ dùng thuốc nữa, vì bất cứ lý do gì.

Và mặc dù phải đấu tranh với mẹ mình về điều này trong suốt nhiều năm, tôi vẫn không quy phục.

Tôi thường để ý thấy rằng, khi cả ba anh em bị ốm, thì cơn bệnh của tôi chỉ kéo dài có 1 - 2 ngày. Trong khi các anh em của tôi thì bị cảm cúm đến 4 - 5 ngày, dù đã uống thuốc. Tôi đã học được một điều, là chỉ cần nghỉ ngơi và uống nước cam tươi cả ngày, thì tôi sẽ mau chóng khỏe lại. Đó quả thật là một phát hiện lớn lao đối với tôi ở lứa tuổi ấy. Và nó đã giúp tôi đánh dấu con đường thay đổi vận mệnh của mình.

Ở tuổi thành niên, tôi phát hiện ra cơ thể mình phản ứng với một số loại thực phẩm. Cuối cùng tôi đã xác định được đó là các sản phẩm từ sữa. Vì thế, dù chẳng biết gì nhiều về dinh dưỡng vào thời điểm đó, tôi vẫn hoàn toàn loại bỏ các sản phẩm từ sữa ra khỏi chế độ ăn của mình. Tôi giảm tức thì 10 pounds (khoảng 4,5 kg), và cảm thấy khỏe hơn một cách đáng kinh ngạc! Tôi sớm từ chối bất kỳ món ăn nào có chứa sản phẩm từ sữa, cho dù chỉ với một lượng rất nhỏ.

Nguyên tắc loại bỏ hoàn toàn sản phẩm từ sữa đã bước đầu dọn đường cho những tiến bộ trong chế độ ăn. Từ đó, tôi đã học được một bài học vô cùng quý giá: tất cả các nguyên tắc đều tác động lẫn nhau. Một nguyên tắc nghiêm ngặt có thể ảnh hưởng đến nhiều khía cạnh trong cuộc sống của bạn.

Thật may mắn là tôi đã được tiếp cận với những ấn phẩm về tinh thần tự lực, phát triển bản thân và tâm linh ở tuổi 14. Và theo một cách nào đó, tôi đã được gia ân để có được cái nhìn sâu sắc rằng, việc đọc sách sẽ giúp cho mình khám phá được nhiều điều kỳ diệu của vũ trụ.

Sau khi loại bỏ tất cả các sản phẩm từ sữa, tôi bắt đầu đọc và nghe mọi loại sách về chủ đề dinh dưỡng có trong nhà mình. Tôi nhanh chóng tìm thấy cuốn **Fit For Life** (tạm dịch là "Sống khỏe mạnh") của Marilyn and Harvey Diamond. Họ đã xác nhận những gì mà tôi biết, về mối nguy hiểm của các sản phẩm sữa tiệt trùng. Tôi tuân theo chế độ ăn Fit For Life và dần chuyển luôn sang chế độ ăn thực vật thuần chay, bằng cách ngưng tiêu thụ các sản phẩm từ động vật (Chế độ ăn

thuần chay không bao gồm thịt và các sản phẩm từ động vật. Vì để thu được những sản phẩm này, động vật thường bị ngược đãi).

Nhưng tôi vẫn cứ miệt mài đọc và tìm kiếm. Cả cuộc đời, tôi không thể thoát khỏi cảm giác: hay là mình đã lỡ mất thứ gì đó, đã bỏ qua thứ gì đó, rõ ràng là nó đang trốn tránh mình! Từ khi bắt đầu có kí ức, tôi đã có cảm giác rằng một ngày nào đó, tôi sẽ “va vào” một bí mật lớn lao. Sự minh bạch dường như chính là chìa khóa, giống như câu chuyện thần thoại cổ xưa về các vị thần trên đỉnh Olympus: Khi thế gian còn đang mới mẻ, các vị thần trên đỉnh Olympus đã làm phong phú thêm sự sống với các loài sinh vật trên cạn và dưới biển, cây cối và tất cả những sinh vật sống. Sau hàng triệu triệu năm, các vị thần cuối cùng đã nhìn vào những con người tò mò, đang đào bới những khu vườn và rừng rậm trên thế giới. Họ quyết định sẽ giấu đi Bí mật của Sự sống, cho đến khi con người trưởng thành và có sự tiến hóa về ý thức, đạt đến mức mà họ có thể sẵn sàng để đón nhận nó.

Các vị thần trên đỉnh Olympus tranh luận về nơi nên giấu Bí mật của Sự sống.

Một vị nam thần lên tiếng: “Hãy giấu nó trên đỉnh núi cao nhất ấy, con người sẽ chẳng bao giờ tìm thấy nó đâu.”

Một vị nữ thần đáp: “Con người có sự tham vọng và trí tò mò vô hạn. Họ rồi sẽ leo lên được đỉnh núi cao nhất thôi.”

Một vị nữ thần khác đề nghị: “Chúng ta nên giấu Bí mật của Sự sống ở nơi sâu nhất của đáy đại dương chẳng!”

“Nàng không hiểu ư,” một vị nam thần lên tiếng, “loài người có một trí tưởng tượng không giới hạn, và khao khát khám phá thế giới cháy bỏng. Trước sau gì, họ cũng sẽ đến được nơi sâu nhất của đại dương thôi.”

Cuối cùng, một vị nữ thần đưa ra giải pháp, “Vậy thì chúng ta hãy giấu Bí mật của Sự sống ở nơi cuối cùng mà con người có thể để tâm. Nơi mà họ sẽ chỉ tìm đến khi đã quá mệt mỏi với mọi điều, và đó cũng là khi họ đã sẵn sàng.”

“Vậy nơi đó là ở đâu?” các vị thần đồng thanh hỏi.

Và vị nữ thần từ tốn trả lời, “Chúng ta không cần phải giấu nó nữa.”

Qua tham khảo, tôi đã khám phá ra nhiều điều về dinh dưỡng của thực phẩm tươi sống. Thật là một sự kinh ngạc tuyệt vời khi lần đầu tôi nhận ra, con người chỉ cần ăn thực phẩm tươi sống mà vẫn có thể tồn tại. Nó cộng hưởng cùng những tư tưởng thâm sâu trong tâm trí – khiến tôi thấy như một luồng điện chạy khắp cơ thể mình. Chỉ trong vòng ba tháng tiêu thụ thực phẩm tươi sống, tôi biết mình đã tìm ra chiếc chìa khóa vạn năng, giúp mở toang và tạo ra thêm nhiều cánh cửa. Tất cả giống như một bí mật ẩn giấu hàng nghìn năm, nay mới được tiết lộ. Đó thật sự là một phát hiện chấn động. Tôi biết, đây là cách duy nhất giúp cho mình phát huy được tối đa tiềm năng. Và ngay lập tức hiểu ra, sứ mệnh của bản thân chính là truyền bá thông điệp này ra toàn thế giới. Trong khoảnh khắc kỳ diệu ấy, tôi biết rằng mình có thể, và sẽ tạo ra một cuộc cách mạng với thông tin quý giá này. Tôi đã nhìn thấy một tiềm năng vô hạn. Chiếc chìa khóa vạn năng, giúp giải phóng nguồn sức mạnh bị lãng quên của con người, chỉ gói gọn trong bốn từ - thực vật tươi sống.

Nhưng tôi cũng nhanh chóng nhận ra, chân lý tuyệt vời ấy lại không hiển hiện với nhiều người. Và một lần nữa, tôi được lĩnh hội thêm một bài học sâu sắc. Những chân lý lớn lao của thế giới, những điều có thể làm rung chuyển các nền văn minh, lại trông không có vẻ gì là quan trọng với số đông. Nhưng đối với những nhà triết học, những người đang tìm kiếm chân lý, thì sự thật đó quả là vô giá. Với những ai biết hành động thuận theo chân lý, mọi thứ sẽ rất minh bạch và rõ ràng. Thông qua trải nghiệm thực chứng, phỏng đoán sẽ trở thành tri thức, và giả định sẽ trở nên xác thực. Một phần của thế giới chân thực sẽ tự nhiên hiển lộ, và đó chính là khoảnh khắc thiêng liêng.

Tôi còn phát hiện ra rằng, nếu chỉ biết về việc ăn thực vật tươi sống thôi thì chưa đủ: sự đa dạng cũng rất thiết yếu, rồi đối mặt với áp lực từ mọi người xung quanh thế nào, giải quyết những cơn thèm ăn ra sao, tầm quan trọng của tư duy hợp lý, còn có cả việc thải độc, duy trì cảm xúc tích cực và sự cân bằng nữa. Sau nhiều năm trải nghiệm, học hỏi và trao đổi với hàng ngàn người cùng đi trên con đường này, cuối cùng tôi đã tổng kết ra **Hệ thống Thành công của Chế độ Ánh dương**, và viết ra ấn bản đầu tiên của cuốn sách vào mùa hè – thu năm 1998.

Khi được phát hành, cuốn sách này đã thay đổi hoàn toàn cuộc sống của tôi. Những buổi ký tặng sách và thuyết giảng liên tiếp diễn ra từ đầu năm 1999 cho đến mãi về sau. Cuốn sách thu hút những sự kiện và con người thật tuyệt vời. Tôi đã có những khoảnh khắc vô cùng đẹp đẽ: được lắng nghe bao nhiêu triết lý sâu sắc, được phiêu lưu đến bao nhiêu vùng đất thú vị trên thế giới. Chẳng mấy chốc, tôi bắt đầu thực hiện được mơ ước bấy lâu, làm tay trống cho một ban nhạc có cái tên Healing Waters Band (www.thehealingwatersband.com). Và thành công của cuốn sách này đã giúp mở rộng cửa hàng thực phẩm sức khỏe trực tuyến của chúng tôi (www.sunfood.com), do một đội ngũ bao gồm những cá nhân thật sự xuất sắc điều hành. Tôi cảm thấy vô cùng biết ơn và may mắn vì tất cả những món quà tuyệt vời này - tất cả đều do cuốn sách mang đến!

Khi đọc qua những trang sách, tôi hy vọng bạn sẽ tự mình khám phá ra tầm quan trọng to lớn của thông điệp này, đối với tương lai của thế giới; thứ tri thức sẽ giúp Trái đất được chữa lành và trở nên thịnh vượng. Bạn có thể tìm thấy những phép màu, và niềm hi vọng mới mẻ. Rồi bạn sẽ nhận ra, cuộc sống của mình có thể được thay đổi một cách hết sức sâu sắc.

Cho đến lúc này, trong tôi tràn ngập lòng biết ơn, vì đã có được một sức khỏe tuyệt vời mà mình may mắn được trải nghiệm, và có cơ hội để chia sẻ thông tin này đến cho bạn. Cảm ơn bạn vì đã chọn cuốn sách của tôi, và xin mời bạn bước vào vương quốc của những điều khả dĩ. Chúc bạn mọi điều thịnh vượng.



GIỚI THIỆU

Chế độ Ánh dương là lời hứa, rằng chúng ta sẽ có thể vượt lên bản thân – rằng có một lối sống tốt đẹp hơn cho tất cả. Bạn sẽ hoàn toàn được hồi sinh, sẽ bước đi trên mặt đất với đôi chân trần như đứa trẻ, cảm nhận cỏ mềm dưới chân, đuổi hoa, bắt bướm, và nghĩ suy trong sự sáng suốt, điềm tĩnh.

Bên trong bạn, là một nguồn sức mạnh khiến bản thân phải cảm thấy kinh ngạc. Bên trong bạn, là những hạt giống của sự vĩ đại, của cái đẹp, của nguyên tắc tự nhiên, sự xuất chúng, và cả định mệnh. Đây sẽ là những giây phút cuối cùng của con người cũ. Đã đến lúc, bạn cho phép bản thân được đạt đến trạng thái thể chất tuyệt vời nhất có thể.

Nếu không có sức khỏe, thì việc sở hữu tất cả mọi của cải trên thế gian này, phỏng có ích gì? Nếu không có được những rung động mãnh liệt để tận hưởng cuộc sống, thì những trải nghiệm vật chất, phỏng có ích gì?

Chế độ Ánh dương là sản phẩm của một ý chí rèn luyện sức khỏe mới, một nghị lực sống mới, vươn lên từ đồng tro tàn như chú chim phượng hoàng bay vút lên trời. Chế độ Ánh dương xác định những loại thực phẩm cho phép cơ thể được hoạt động với tiềm năng tối đa.

Những thực phẩm giúp làm đẹp cho cơ thể, tâm trí là tinh thần. Chúng chứa đựng trong mình tinh túy của sức khỏe và sự sống – chính là nguồn năng lượng mặt trời rực rỡ đã nuôi dưỡng mọi sự sống trên Trái đất. Bằng cách hấp thu nguồn năng lượng từ những Thực phẩm Ánh dương, bạn có thể vượt qua bất kỳ vấn đề sức khỏe nào. Mặt trời chính là chủ thể chuyển đổi. Bằng cách tiêu thụ Thực phẩm Ánh dương, bạn sẽ có thể cải thiện đời sống của mình ở mọi mặt, bởi khi sức khỏe đã được nâng cao, thì những khía cạnh khác cũng sẽ đồng thời tốt đẹp theo.

Phấn đấu cho sức khỏe, sự sung túc, hạnh phúc và thành công, vốn dĩ là lẽ tự nhiên, như một cái cây cần phải phấn đấu cho sự hoàn thiện tối đa của mình vậy. Trong Tự nhiên, nào có giới hạn cho những gì mà bạn có thể nắm giữ, thực hiện, hay trở thành. Bạn xứng đáng đạt được mục đích cao nhất có thể: niềm hạnh phúc mạnh liệt.

Cuốn sách này, **Hệ thống Thành công của Chế độ Ánh dương**, trước hết, là một triết lý. Nó là một nghiên cứu về những nền tảng bí mật, thường không xuất hiện trong những cuộc trò chuyện thường ngày. Thông điệp này nhắc nhở chúng ta đến gần hơn với Thiên nhiên và những quy luật tự nhiên. Tư tưởng chủ đạo chính là, những ai sống gần với Thiên nhiên, sẽ dần trở nên tốt đẹp hơn. Sống gần với Thiên nhiên, là trải nghiệm tuyệt vời nhất cho sức khỏe tinh thần, cảm xúc, tâm trí và thể chất của chúng ta. Càng thuận tự nhiên bao nhiêu, chúng ta sẽ càng trở nên khỏe mạnh và hạnh phúc bấy nhiêu (và chẳng có giới hạn nào cho sức khỏe hay niềm vui của chúng ta cả!)

Rất nhiều cuốn sách tràn đầy chữ nghĩa và những nghiên cứu, nhưng bản thân các tác giả lại chưa từng trải nghiệm điều mà mình viết ra. Những gì tôi truyền đạt ở đây, là dựa trên chính kinh nghiệm của bản thân. Tôi đã khám phá ra sự khác biệt mạnh mẽ mà ngày nay, chúng ta có thể áp dụng ngay lập tức để cải thiện đáng kể sức khỏe của mình.

Nếu bạn đã mệt mỏi với những tàn tro của cuộc sống, nếu sự tồn tại tầm thường đang trở thành gánh nặng trên vai bạn, vậy hãy đón nhận lấy cuốn sách này, và nghiền ngẫm nó một cách thực sâu sắc. Bởi trên những trang sách này, chính là sự chắt lọc của những nguyên lý tuyệt vời, giúp đổi thay cuộc sống. Chúng đang mời bạn mở rộng tâm hồn mình, để đón nhận một cuộc sống phong phú đủ đầy, phần thưởng cho người có công tìm kiếm.

Vũ trụ này rất dồi dào. Hãy nắm bắt quyền được sinh ra của bạn. Thành công chính là sự dồi dào về sức khỏe thể chất, tinh thần, cảm xúc và tâm trí.

Sức mạnh thần thánh bên trong bạn, chính là nguồn năng lượng sáng tạo và chữa lành trong cuộc sống. Chừng nào vẫn còn tia sáng của sự sống, lóe lên bên trong bạn, chừng đó vẫn còn có hy vọng lớn lao. Bạn là một thực thể có khả năng đạt đến sự thịnh vượng ở mọi cấp độ. Bạn là vô giá. Hãy chăm sóc cho cơ thể mình, kỹ lưỡng hơn cả chăm sóc một chiếc Roll Royce. Chẳng có thứ công nghệ vô tri nào vượt qua được thiết kế sinh học kỳ vĩ của chính bạn.

Bài học thực tế chính là, bạn hoàn toàn nắm quyền kiểm soát vận mệnh của mình. Quả đầu bao giờ rơi quá xa gốc cây. Nếu bạn không hài lòng với sức khỏe mà mình đang có, bạn có thể thay đổi nó mà! Nếu bạn không ưa thích gì “cuốn phim” đang chiếu lại trong tâm trí mình, bạn có thể thay đổi nó mà! Nếu bạn không hứng thú với những gì mình đang ăn, bạn có thể thay đổi nó mà! Càng cảm thấy mình kiểm soát được cuộc sống nhiều bao nhiêu, bạn sẽ càng cảm thấy tích cực bấy nhiêu. Và ngược lại, khi thấy mình mất kiểm soát, bạn sẽ phải chịu đựng nỗi căng thẳng, sợ hãi và những chứng bệnh về tâm thần. Hãy vượt qua sự tiêu cực bằng cách hiểu rõ rằng, bạn luôn là người nắm giữ cuộc đời mình. Không có bất kỳ một ai khác thao túng được xúc cảm của bạn; trách nhiệm hoàn toàn nằm trong tay bạn. Tôi xin nhiệt liệt chúc mừng, bởi từ giây phút đọc cuốn sách này, bạn đã quyết định nắm lấy quyền kiểm soát; và bắt đầu hành

trình đạt được sức khỏe viên mãn.

Không phải tất cả mọi cuốn sách đều như nhau. Một cuốn sách có ý nghĩa, khi nó mang lại giá trị khác biệt hơn những cuốn còn lại. Chúng ta học hỏi là để tìm kiếm sự khác biệt: những kiến thức giúp ta cải thiện giá trị cuộc đời mình. Mỗi sự khác biệt là một cơ hội hoàn toàn mới mẻ, hãy hòa mình vào cùng với những điều mới lạ. Những cuốn sách tuyệt vời nhất, sẽ luôn chứa đựng rất nhiều điểm độc đáo mà ta có thể ứng dụng tức thì, để tạo nên những kết quả đáng kinh ngạc ngay lúc này.

Những người thành đạt nhất trong cuộc sống luôn có được những thông tin tốt nhất. Qua tổ chức www.sunfood.com của mình, tôi đã được chia sẻ riêng nhiều thông tin tuyệt vời về khía cạnh phát triển cá nhân. Trong thư viện của công ty, chúng tôi đã có được những nguồn thông tin hay nhất, hiếm có nhất, độc đáo nhất, được thu thập từ khắp mọi nơi trên thế giới. Dữ liệu được đúc kết từ những nguồn thông tin quý giá đó, đều có mặt trong cuốn sách này. Tất cả những bài học tuyệt vời mà tôi có được trên hành trình chuyển đổi của mình, thực sự đều nằm gọn trên những trang sách này. Sự khác biệt đã được thực chứng. Trải nghiệm của bản thân đã biến tôi trở thành minh chứng khoa học cho những sự thật này. Nghiên cứu chuyên sâu đã giúp hé lộ những bí mật về sức khỏe, vốn chỉ có thể gọi là "phép màu."

Những kết quả tốt đẹp từ chính bản thân, mới là bằng chứng nào xác đáng nhất. Sự thành công và niềm hân hoan, hạnh phúc mà tôi đang tận hưởng trong từng khoảnh khắc, chính là bằng chứng tích cực về sức mạnh đáng kinh ngạc của những khái niệm được đề cập đến trong sách.

Dù trong bất kỳ lĩnh vực nào, đừng nghe theo những người chưa từng đạt được những thành quả mà bạn khao khát. Hãy dừng lại, và quan sát cho thật kỹ. Bạn có hỏi xin người hành khất những lời khuyên về tài chính không? Hãy chỉ lắng nghe những người đã có thành quả, trong bất kỳ khía cạnh nào của cuộc sống. Tôi đã có được sức sống phi thường, và tôi sẽ chỉ cho bạn cách để có được điều đó, bằng những bài học trên từng trang sách.

Những thông tin trong ấn bản này không phải chỉ để đọc cho vui, mà là để học hỏi và hành động. Hãy chờ đợi những giá trị tuyệt vời nhất có thể từ mỗi trang sách. Trong khi đọc, hãy nhìn ngắm, lắng nghe và cảm nhận thông điệp này. Đánh dấu những đoạn mình ưa thích. Ghi chú lại. Cụ thể như sau: đầu tiên, bạn hãy đọc xuyên suốt hết cuốn sách; thứ hai: đọc từng chương khoảng 2 lần (trước khi chuyển sang chương tiếp theo), và đánh dấu những đoạn mà bạn yêu thích; thứ ba, ngay lập tức ứng dụng những thông tin này, bằng cách thực hiện theo các bước hành động ở cuối mỗi bài học; thứ tư, mua một cuốn nhật ký để ghi lại tiến trình của bạn.

Nội dung của cuốn sách này thật sự mang tính cách mạng. Bất kỳ ai cũng có thể bắt đầu một lối sống phi thường, ngay khi họ nhận ra được tiến trình thật sự của mình nằm ở đâu. Tiến trình ấy chính là sự thanh lọc nội tâm, thông qua việc ứng dụng hệ thống thành công – một phương pháp luận để đạt được những mục tiêu trong cuộc sống. Sự thanh lọc nội tâm sẽ nhắc cho một người nhớ lại, cách mà trái tim và tâm trí song hành cùng nhau, cũng như cách sử dụng kiến thức này để có được sức khỏe mỹ mãn. Có một câu châm ngôn như thế này: “Tại sao lại phải vật lộn để học hỏi, trong khi tất cả những gì chúng ta cần làm chỉ là nhớ lại.” Tất cả những tri thức thông thái đã nằm sẵn trong chúng ta.

Để hướng hành tinh này đến một kỷ nguyên thịnh vượng lớn lao, chúng ta cần phải nâng sức khỏe thể chất lên một tầm cao mới. Một cơ thể khỏe mạnh sẽ cho phép chúng ta tiếp cận với những vùng chưa được kích hoạt của hệ thần kinh. Chúng ta sẽ tiếp cận những vùng này thông qua sự thanh lọc nội tâm, tuy duy tích cực, kết nối tâm linh bằng cách kích hoạt các tuyến (bao gồm cả tuyến tủy “tâm linh”, nằm ở vị trí trung tâm của não bộ). Khi hệ thần kinh đã được thanh lọc, chúng ta sẽ có thể đón nhận những thông tin rõ ràng, và từ đó có thể vững tâm hành động.

Đây là những thông tin chứa đựng rất nhiều sức mạnh. Chế độ Ánh dương tạo ra một mô hình cơ hội hoàn toàn mới. Rất nhiều người mà tôi từng gặp, đã tìm kiếm trong tất cả những thể loại sách tự lực và phát triển cá nhân, một tác phẩm cho thấy mối tương quan giữa thực phẩm tươi sống và sự thành công. Rất nhiều triết gia của thời đại mới, chuyên nghiên cứu về sự thành công, đã bỏ lỡ

mối liên kết quan trọng này. Chỉ một vài cuốn sách gợi ý về điều đó, như cuốn “**Unlimited Power**”(Chương 10) của Anthony Robbins là một ví dụ điển hình. Trong cuốn sách của mình, Robbins mô tả rằng, một cá nhân thành công phải có một chế độ ăn lành mạnh. Mối liên hệ giữa sự thành công và chế độ ăn uống là hoàn toàn thiết yếu.

Đã đến lúc chia sẻ thông tin về chế độ ăn này, cho những người quan tâm đến khía cạnh phát triển cá nhân. Tôi đã chạm được đến nguồn năng lượng diệu kỳ, và tôi sẽ chỉ cho bạn cách để làm được điều đó. Đây, tôi xin trình bày cho bạn một phương thức hấp thu dinh dưỡng, để đạt đến sức khỏe tối thượng và nguồn năng lượng dồi dào:

Hệ thống Thành công của Chế độ Ánh dương

hay

Thực phẩm Tươi sống Biến Chuyển Cuộc đời

hay

Khai mở Sức mạnh Diệu kỳ

Ấn phẩm này sẽ hướng dẫn cho bạn, cách làm thế nào để có được sức khỏe và hệ tiêu hóa hoàn hảo, như chính bản thân tôi. 36 bài học tiếp theo sau đây chứa đựng rất nhiều hạt giống, mà nếu dụng công nuôi dưỡng, sẽ có thể giúp bạn khám phá ra một định mệnh mới mẻ toàn hoàn. Đây không đơn giản chỉ là một cuốn sách về dinh dưỡng; đây là cuốn sách về sự cải thiện sức khỏe toàn diện, khởi đầu bằng một hệ tư duy đúng đắn. Tôi xin mời bạn nắm bắt hệ tư tưởng khác biệt này, hấp thu những kiến thức diệu kỳ, và trải nghiệm vẻ đẹp thật sự của cuộc sống nhé!

Mọi tấm màn sẽ được vén lên, khi sự thật hiển lộ...



BÀI HỌC THỨ

1

QUY TẮC BIẾN CHUYỂN CUỘC SỐNG

“ĐỂ CÓ ĐƯỢC THỨ GÌ ĐÓ,

ĐẦU TIÊN, BẠN PHẢI LÀ CHÍNH NÓ.” – *Goethe*

“NGOẠI CẢNH BÊN NGOÀI LUÔN LÀ TẤM GƯƠNG PHẢN CHIẾU

CỦA NỘI TÌNH BÊN TRONG.” – *Peace Pilgrim*

Bạn không phải là những gì đang có, mà là những gì bạn có thể trở thành. Điều thú vị nhất trong cuộc sống, chính là việc bạn có thể trở nên ngày càng tốt đẹp hơn: mạnh mẽ hơn, thông thái hơn, khỏe mạnh hơn, vượt xa tất cả những gì từng mơ ước. Bạn hoàn toàn có thể đạt tới tiềm năng thật sự của mình, hoàn toàn có thể thay đổi cấu trúc thể chất, trí tuệ, sự cân bằng cảm xúc và sức mạnh tâm linh của bản thân. Ấn phẩm này sẽ chỉ cho bạn cách “cải sắt thành vàng”,

thông qua tác động sinh học.

Quy tắc Biến chuyển Cuộc sống, nghĩa là mọi thay đổi phải bắt nguồn từ bên trong, từ một người duy nhất – chính là bạn. Trên sao, dưới vậy. Tất cả những gì diễn ra xung quanh bạn, chỉ là tấm gương phản chiếu những điều đang diễn ra bên trong. Nếu bạn muốn thế giới thay đổi, chính bạn phải thay đổi trước đã.

Cá nhân mỗi người đều có một phần trách nhiệm đối với tình trạng chung của toàn thế giới, bởi những gì bên ngoài chỉ là tấm gương phản chiếu chính bên trong của chúng ta. Ô nhiễm, nạn đói và bệnh tật, là phản ánh cho những khủng hoảng bên trong đang dày vò chúng ta, ở cấp độ cá nhân, rồi đến tập thể. “Thực tại” này là những mảnh ghép của ý thức, phóng chiếu vào môi trường bên ngoài của chúng ta.

Ý niệm của bạn về thế giới biểu hiện trong mọi điều. Khi bạn thay đổi ý niệm của mình về thế giới, thế giới tự thân nó sẽ thay đổi. Về cơ bản, nhiệm vụ của bạn không phải là thiết lập một thế giới đúng đắn, mà đơn giản là thiết lập chính bản thân bạn. Và chỉ khi đó, thế giới mới bắt đầu biến chuyển. Tôi vẫn thường nói với những khán giả đến tham dự hội thảo của mình rằng: “Thế giới không thay đổi – là chúng ta thay đổi.”

Thay đổi cuộc đời là một hành trình nội tại. Để thành công trong cuộc sống, bạn cần phải làm việc chăm chỉ hơn, nhưng không phải cho gia đình, cho bạn bè, cho công việc, hay bất cứ điều gì khác. Bạn phải làm việc thật chăm chỉ, cho chính bạn trước đã.

Hạnh phúc của bạn mới là ưu tiên hàng đầu. Nhiều người cho rằng, họ phải chịu đựng những căng thẳng và đau đớn để có thể chu cấp cho chính mình và gia đình. Họ làm thế với niềm tin rằng, trong tương lai, tất cả sẽ được hạnh phúc. Nếu bạn là một trong số đó, xin hãy nhớ rằng, bạn chẳng thể khiến cho ai hạnh phúc, khi chính bản thân mình còn đang bất hạnh. Chỉ những ai đang hạnh phúc, mới có thể khiến cho người xung quanh hạnh phúc. Thay vì phải đạt được điều gì đó mới thấy vui vẻ, hãy vui vẻ trên chính con đường phấn đấu của mình.

Khi chúng ta nỗ lực để trở nên tốt đẹp hơn, mọi điều xung quanh cũng sẽ được cải thiện. Môi trường mà chúng ta đang sống, sẽ trở nên tốt đẹp hay tồi tệ

hơn, tùy thuộc vào chính chúng ta. Những người mà chúng ta tương tác, sẽ trở nên tốt đẹp hay tồi tệ hơn, tùy thuộc vào chính chúng ta. Bạn sẽ tự nhiên nhận được những điều tốt đẹp, khi bạn trở nên tốt đẹp.

Công trình của nhân loại dường như đang có những bước lùi. Hầu như mọi người đều cố gắng thuyết phục, dạy bảo, hoán cải người khác, mà quên mất bản thân. Để khai sáng cho ai đó, ta cần phải khai sáng mình trước đã.

Cách tốt nhất để giúp ai đó trở nên khỏe mạnh, là bản thân mình phải thật khỏe mạnh trước đã!

Sức khỏe không phải là thứ mà chúng ta phải theo đuổi; nói chính xác hơn, đó là thứ sẽ tự đến khi con người mới của chúng ta hình thành. Nếu chạy theo sức khỏe, nó rồi sẽ lảng tránh như một chú bướm. Tuy nhiên, nếu chúng ta bình thản “thu hút” sức khỏe, bằng cách trở nên một con người tràn đầy nhựa sống, nó rồi sẽ đến với chúng ta với nguồn năng lượng rực rỡ nhất.

Một khi đã hiểu được rằng, những thay đổi trong cuộc sống đều phải bắt nguồn từ bên trong, và ta chỉ đón nhận những điều mới mẻ khi bản thân đã trở nên mới mẻ, thì đó là lúc ta quyết định hoàn toàn chịu trách nhiệm cho cuộc đời mình. Nhà triết học lỗi lạc Earl Nightingale đã bày tỏ về quan điểm này như sau: “Tất cả chúng ta đều chịu trách nhiệm cho cuộc đời mình. Nhưng chỉ có những người thành công mới dám thừa nhận điều đó.”

Bạn sẽ có được những tiến bộ vượt bậc, khi bạn chấp nhận 100% trách nhiệm cho mọi việc diễn ra với mình. Bạn là người quyết định tất cả.

Hãy nhận lấy trách nhiệm cho tất cả mọi điều xảy ra trong cuộc đời mình. Như một câu ngạn ngữ xưa từng nói: “Tiên trách kỷ, hậu trách nhân.” Mọi người vẫn luôn thích đổ lỗi cho nhau.

Những người chiến thắng luôn nhận lấy 100% trách nhiệm về mình, kể cả khi sự việc không thật sự trực tiếp liên quan đến hành vi của họ. Ý thức nhận lấy hoàn toàn trách nhiệm sẽ biến bạn trở thành một con người mới, bởi nó khiến bạn phải đào sâu nghiên cứu căn nguyên của mọi việc. Hiểu được căn nguyên chính là cốt lõi của hành trình đổi thay cuộc đời.

Trong ấn phẩm này, chúng tôi tập trung vào sức khỏe vượt trội. Nếu sức khỏe của bạn không tốt, thì người duy nhất chịu trách nhiệm là chính bạn. Đổ lỗi cho những yếu tố khác sẽ chỉ khiến bạn mất đi quyền quyết định. Những quan niệm bệnh tật là do số trời hay do vi khuẩn, virus, chỉ là một nỗ lực đổ lỗi cho hoàn cảnh bên ngoài – để chối từ trách nhiệm bản thân. Để có được sức khỏe vượt trội, chúng ta phải hoàn toàn chịu trách nhiệm cho cuộc đời mình.

QUY TẮC BIẾN CHUYỂN CUỘC SỐNG

1. Viết nhật ký để ghi lại những bước tiến của bạn trong quá trình thực hành theo cuốn sách này, và cả sau đó nữa. Nhà triết học lỗi lạc Anthony Robbins từng nói: “Nếu cuộc đời bạn thật đáng sống, thì nó cũng rất đáng được ghi lại.” Hãy lưu lại những ý nghĩ tuyệt vời, hãy mô tả quá trình cải thiện sức khỏe của mình. Trút bỏ những lo lắng, hoài nghi và sợ hãi, bằng bách giải bày chúng trên những trang viết. Quyển nhật ký sẽ là món quà tuyệt vời dành tặng cho con cháu bạn. Thế hệ sau sẽ có thể thấu hiểu và cảm nhận được sự gắn bó, ngay cả khi bạn đã qua đời.
2. Ngày đầu tiên đọc cuốn sách này, hãy chụp một bức ảnh “before” của bản thân.
3. Thay vì cố gắng sửa chữa những thứ “bên ngoài”, hãy hướng sự tập trung vào bên trong để nâng cao tiềm năng thể chất, tình thần, cảm xúc và tâm linh của bạn. Hãy viết trong nhật ký câu trả lời cho những thắc mắc như sau: “Tôi phải trở thành kiểu người như thế nào để có thể trải nghiệm sức khỏe tràn đầy?” “Làm sao để tôi trở thành người như thế trong thời gian ngắn nhất có thể, nhưng vẫn tận hưởng được cả quá trình?”
4. Hàng ngày, hãy tự nhủ với bản thân: “Tôi hoàn toàn chịu trách nhiệm cho sức khỏe của mình. Những thói quen thường nhật sẽ giúp tôi tạo dựng một sức khỏe tuyệt vời.” Viết lời khẳng định này trên trang đầu tiên của nhật ký, và cả trên chiếc gương buổi tắm nữa.

“Sửa chữa bản thân chính là sửa chữa cả thế giới.
Mặt trời chỉ đơn giản tỏa sáng. Nó đâu cần cố
gắng chinh sửa ai. Bởi khi nó tỏa sáng, cả thế
giới đã ngập tràn ánh nắng rồi. Thay đổi bản thân
chính là cách để chan hòa ánh sáng cho cả thế giới.”

— *Ramana Maharshi*

BÀI HỌC THỨ

2

QUY LUẬT NỀN TẢNG

Có một quy luật đã được định sẵn trong suốt quá trình hình thành của thế giới, là quy luật của vạn vật, chân lý bất tử, kể cả đối với thiểu số. Quy luật ấy chính là: mọi điều rồi sẽ sinh ra hệ quả tương thích, hay còn gọi là Luật Sinh sôi. Đây cũng chính là tiền thân của Luật Nhân Quả : “Gieo nhân nào, gặt quả nấy” (Galatians 6:7). Những “hạt giống” được gieo, sẽ trả lại lượng “quả” nhiều gấp bội. Luật Sinh sôi không chối từ một ai.

Chân lý sâu xa chính là: cái gì cũng có hậu quả.

Những lựa chọn thực phẩm sáng suốt, sẽ dẫn đến nhiều lựa chọn thực phẩm sáng suốt hơn nữa. Những thói quen tuyệt vời, sẽ là mảnh đất màu mỡ ươm mầm cho nhiều thói quen tuyệt vời hơn nữa. Những quyết định sáng suốt, sẽ đưa tới nhiều quyết định sáng suốt hơn nữa.

Khi bạn gieo điều ích lợi cho nhân loại, chính bạn cũng sẽ nhận lại được những ích lợi. Khi bạn gieo tình yêu thương dành cho muôn loài, bạn sẽ nhận được tình yêu của muôn loài. Khi bạn gieo một lối sống đẹp, bạn cũng sẽ nhận lại một lối sống đẹp. Chúng ta có quyền chọn lựa gửi tần số rung động nào tới vũ trụ.

Một khi đã được gieo, những “hạt giống” sẽ nảy mầm và phát triển thành hiện thực. Chúng sẽ sinh sôi ra những “thức quả” cùng loại với mình và, với tất cả sự tập trung cũng như xúc cảm trọn vẹn, sẽ lan tỏa như quy luật đã an bài.

Trong cuốn **The Dispersion Of Seeds**, Henry David Thoreau viết: “Mặc dù tôi không tin rằng, cây có thể lớn lên mà không cần có hạt, tôi vẫn có niềm tin mạnh mẽ vào hạt giống. Hãy thuyết phục tôi rằng bạn đã gieo xuống một hạt giống, tôi sẽ sẵn sàng để chờ đón những kỳ quan.”

Hạt giống là chất liệu nghiệp quả; chúng mang trong mình một tiềm năng, một định mệnh sẵn có. “Hạt giống là ngôn từ của Chúa” (Luke 8:11). Nếu bạn muốn gặt hái được một định mệnh khác biệt, trong bất kỳ lĩnh vực nào của cuộc sống tương lai, thì bạn cần phải gieo một hạt giống mới mẻ, ngay từ hôm nay. Hạt sẽ lớn thành cây, cây sẽ ra hoa kết trái, và trái sẽ lại tỏa hạt đi muôn nơi.

Mảnh đất màu mỡ nhất trên trái đất này, chính là tâm trí của con người. Bất kể con người khao điều gì, nó sẽ không thể trở thành hiện thực cho đến khi hạt giống ý tưởng được gieo trồng trên mảnh đất tâm trí, và nuôi nấng bằng nguồn dưỡng chất xúc cảm. Cho nên, để gặt hái được sự chuyển biến tốt nhất, chúng ta phải lựa chọn những hạt giống có chất lượng cao nhất, và nuôi nấng chúng bằng nguồn dưỡng chất được chọn lọc kỹ càng. Những hạt giống ý tưởng được nuôi dưỡng bằng những cảm xúc tuyệt vời nhất, sẽ lớn rất nhanh và vô cùng bội thu, thậm chí có thể vượt lên cả những hạt giống yếu ớt hơn. Xúc cảm mạnh mẽ sẽ ươm mầm cho hạt giống ý nghĩ. Xúc cảm mạnh mẽ sẽ mang lại cho hạt giống những rung động tuyệt vời.

Khi bạn có một ý nghĩ giàu cảm xúc, thì cho dù là tích cực hay tiêu cực, nó cũng sẽ bắt đầu trở thành hiện thực cuộc sống. Đó là lý do vì sao, bạn thật sự cần phải tập trung cảm xúc vào những điều mình khao khát, chứ không phải những điều mình sợ hãi. Khi những khát khao đông đầy cảm xúc trở nên rất mãnh liệt, đến mức rực sáng lên trong từng tế bào của cơ thể bạn, mọi thứ sẽ được viên thành.

Khi ai đó nuôi dưỡng những hạt giống của niềm vui, thành tựu và định mệnh, sẽ có thêm ngàn vạn điều tốt đẹp tìm tới. Còn khi những loài cỏ dại gai góc độc hại của lòng hoài nghi và sợ hãi, có cơ hội xâm chiếm lấy khu vườn, chúng cũng sẽ

sinh sôi rất nhanh. Những loài cỏ gai góc độc hại mọc lên từ khu vườn tâm trí, sẽ dẫn đến sự tiêu cực, tuyệt vọng, những ẩn ức nội tâm và bệnh tật về tâm thần.

Phát triển, trưởng thành, sinh sôi là hình mẫu của Tự nhiên. Cây cối là minh chứng giúp cho chúng ta thấy rõ, Quy luật Sinh sôi là như thế nào. Hãy sử dụng kiến thức này, để bắt đầu gieo vào khu vườn tâm trí của bạn những hạt giống của sức khỏe vượt trội.

QUY LUẬT NỀN TẢNG

1. Mỗi ngày, khi thức giấc cũng như trước lúc đi ngủ, hãy tưởng tượng ra hình ảnh của chính bạn trong trạng thái khỏe mạnh, hạnh phúc và hài hòa tuyệt đối, thật sống động và tràn đầy năng lượng. Giữ hình ảnh đó trong suốt 30 giây liên tục, cùng với khao khát mãnh liệt để đạt được. Việc này sẽ giúp gieo một hạt giống, và nó sẽ lớn lên khi bạn toàn tâm toàn ý thực hành. Sức mạnh và sự bùng nổ của sức khỏe vượt trội, hạnh phúc và hài hòa cuối cùng sẽ xuất hiện.
2. Bắt đầu tìm hiểu những vấn đề sức khỏe của bản thân (phần “quả”), như nghiện ngập hay tật bệnh, v.v..., cho đến khi lần ra được nguyên nhân (phần “nhân”) của chúng. Ghi vào nhật ký câu trả lời cho câu hỏi sau đây: “Nguyên nhân thật sự của những vấn đề sức khỏe nơi tôi là gì?”

QUY LUẬT SINH SÔI

Quy luật của số phận
Ta chọn lấy cho mình.
Tình yêu mang lại tình yêu,
Sức khỏe mang lại sức khỏe.

Cảm mến sinh ra cảm mến

Nhân nào thì quả nấy thôi.
Trái sinh ra từ đúng cội,
Ắt hẳn là quy luật rồi.

Nụ cười đưa đến nụ cười,
Bình yên dẫn dắt bình yên;
Trong vòng thiêng liêng ấy
Chẳng khi nào đứng yên.

Gieo nhân nào
Gặt quả nấy
Cẩn thận xiết bao
“Nhân” nào giữ lấy.

Hạt giống ngập tràn
Sinh sôi trên đất.
Cây được dưỡng nuôi
Lớn lên cao ngất.

Mọi sự sẽ đến
Theo đúng cội nguồn
Ta sẽ nhận quả
Khi đã chín mùi

Bởi tương lai hiện hữu
Trong hạt giống gieo mầm
Đó là “Luật Nhân Quả”
Đến nhanh trong âm thầm.

Quy luật của Sinh sôi,
Một tâm thức tinh tế,
Những nhịp cầu tiếp nối
Trước sau như một thôi.

BÀI HỌC THỨ

3

SUY NGHĨ LÀ TẤT CẢ

“MỌI SỐ MỆNH ĐỀU BẮT ĐẦU BẰNG SUY NGHĨ.”

- *Percival*

“TỔ TIÊN CỦA MỌI HÀNH ĐỘNG, CHÍNH LÀ SUY NGHĨ”

- *Ralph Waldo Emerson*

KHI BẤT KỲ MỘT ĐỐI TƯỢNG HAY MỤC ĐÍCH NÀO ĐƯỢC GẮN CHẶT VÀO TRONG SUY NGHĨ, THÌ SỰ TỰU THÀNH CỦA NÓ SẼ CHỈ LÀ VẤN ĐỀ THỜI GIAN. TẦM NHÌN LUÔN ĐI TRƯỚC, VÀ BẢN THÂN NÓ SẼ QUYẾT ĐỊNH SỰ HIỆN THỰC HÓA

- *Lilian Whiting*

“CHÚNG TA SẼ TRỞ THÀNH NHỮNG GÌ MÌNH NGHĨ.”

- *Earl Nightingale*

Bạn không phải là hình tượng bạn nghĩ ra, mà tất cả những suy nghĩ trong đầu mới chính là bạn.

Suy nghĩ là tất cả. Chúng là những hạt giống. Tất cả những gì bạn làm hay suy nghĩ, sẽ trở thành nguyên nhân cho những guồng quay nối tiếp theo sau. Mỗi suy nghĩ được khởi phát, đều là một rung động không bao giờ kết thúc. Nó được

cuốn vào trong vũ trụ và sẽ trả lại cho chúng ta những điều tương xứng.

Suy nghĩ chính là năng lượng. Năng lượng có những xung động; những gợn sóng được gửi vào kết cấu của không gian và thời gian, ảnh hưởng đến vạn vật.

Suy nghĩ sẽ hiện thực hóa chính nó, tức biến chuyển thành những “thực thể” hiện hữu. Bạn sẽ thu hút bất kỳ thứ gì bạn đang lưu giữ trong tâm trí. Càng thường xuyên nghĩ về điều gì, nó sẽ lại càng mau xuất hiện trong đời sống thực của bạn.

Suy nghĩ là nền tảng của tất cả con người bạn. Những gì đang có trong cuộc sống, đều đã từng là suy nghĩ trong tâm trí bạn. Suy nghĩ định hình nên tính cách và con người của chúng ta. Mọi sự xảy đến với bạn, tức những điều bạn thu hút, đều là sản phẩm của tư duy. Điều này có nghĩa là, bạn chịu trách nhiệm 100% cho sự sống và cả cái chết của mình, và không thứ gì bên ngoài có thể mang bệnh tật đến cho bạn cả.

Suy nghĩ gắn liền với cảm xúc. Những suy nghĩ tiêu cực sẽ sản sinh ra axit trong toàn bộ hệ thống mô của cơ thể. Những suy nghĩ ganh ghét, đố kỵ, sợ hãi và phần nộ, sẽ gửi đi những làn sóng của sự căng thẳng, ghim gút ra khắp cơ thể. Những người có xu hướng hay dễ bùng, thường sẽ bị táo bón. Suy nghĩ là tất cả; chúng có những tác động sinh lý hết sức rõ ràng.

Tiềm thức của bạn không thể phân biệt được sự khác nhau giữa một suy nghĩ có cảm xúc với một sự việc thật sự. Cơ thể bạn phản ứng với những hình ảnh trong tâm trí, theo cách không khác gì khi sự việc xảy ra ngoài đời thực cả! Bạn có nhớ những lần, khi bạn suy nghĩ thật nhiều về một sự việc nào đó, cơ thể lúc ấy cũng căng lên, hoặc thư giãn như thể bạn đang thật sự trải qua sự việc đó một lần nữa? Hãy để ý xem điều gì đã thay đổi... có phải chỉ có suy nghĩ của bạn thôi, còn phản ứng của cơ thể thì vẫn y như vậy? Bạn sẽ cảm thấy cơ thể có những đổi khác, khi mang trong đầu những suy nghĩ căng thẳng.

Những người sống với suy nghĩ căng thẳng sẽ rất có khả năng bị mắc nhiều bệnh tật. Nỗi lo sợ sẽ nhanh chóng làm cho cơ thể yếu đi. Nội những suy nghĩ tiêu cực thôi đã có thể tàn phá toàn bộ hệ thần kinh rồi. Tuy nhiên, những suy nghĩ mạnh mẽ, trong sáng và hạnh phúc sẽ giúp củng cố thêm cho nghị lực, cũng như

vẻ đẹp của mỗi người. Cơ thể tự nhiên rất nhạy cảm. Nó là một công cụ thích nghi rất tốt, luôn sẵn sàng phản ứng với những suy nghĩ thường xuyên xuất hiện. Những thói quen tư duy sẽ dẫn đến những tác động (tốt hay xấu) lên cơ thể.

Chúng ta cần phải phấn đấu nuôi dưỡng tâm hồn thơ trẻ của mình. Tuổi thơ không chỉ là một quãng đời, nó còn là một đức tính, một phẩm chất, một trạng thái của tâm trí. Những suy nghĩ đầy sợ hãi, đau thương và buồn bã sẽ chỉ khiến cơ thể nhanh lão hóa. Mặt khác, những suy nghĩ vui tươi, hân hoan và tốt đẹp, sẽ khuấy động cuộc sống. Tư duy tích cực luôn mang lại những điều tuyệt vời và giúp chúng ta thêm trẻ trung.

Những gì chất chứa trong tâm trí, sẽ được thể hiện ra ngoài cơ thể. Bạn hoàn toàn có cơ hội sở hữu một thân thể mà mình mong muốn. Năng lực của suy nghĩ (thông qua sự trợ giúp của tiềm thức) sẽ kiểm soát mọi tế bào trong cơ thể. Bạn có thể tái cấu trúc và trẻ hóa cơ thể mình, bằng cách thay đổi suy nghĩ, bằng cách nắm bắt một phiên bản khỏe mạnh hơn của bản thân. Hãy gửi một bản kế hoạch biến đổi cơ thể vào trong tiềm thức. Với sự kiên định, những trải nghiệm tốt đẹp sẽ đến.

Như một đứa trẻ, bạn hãy bước vào thế giới này bằng sự can đảm và không giới hạn, bày tỏ bản thân một cách tự do và tự nhiên nhất. Sự tự do và niềm vui của tuổi nhỏ vẫn còn nằm trong tâm trí của bạn đấy. Khi bạn chọn tự do và hạnh phúc, bạn sẽ tự động có được chúng thôi!

Tâm trí chính là người tiên phong. Tất cả những hành động, kết quả và thực tế đã diễn ra trước đây, đều bắt đầu từ tâm trí. Tất cả những “hệ quả” đều phát sinh từ suy nghĩ. Mọi điều diễn ra trong cuộc sống của bạn, cũng chính là kết quả của suy nghĩ.

Tất cả đều do tự mỗi cá nhân tạo ra. Những nhà tù trói buộc con người, đều xuất phát từ trong tâm trí.

Bạn là người tạo ra hoàn cảnh, không bao giờ là nạn nhân của hoàn cảnh. Không có gì là ngẫu nhiên cả. Bạn là nguyên nhân của tất cả các kết quả. Chúng ta đang sống trong một vũ trụ có trật tự, vận hành theo những quy luật nhất định. Chuyện gì xảy ra cũng có lý do của nó. Mỗi trải nghiệm luôn ẩn chứa những điều

tích cực để bạn học hỏi. Để đạt được sự giác ngộ tâm linh, trước tiên bạn phải hiểu được quy luật này.

Có hai câu ngạn ngữ hết sức thâm sâu thế này: “Suy nghĩ của bạn ở đâu, kinh nghiệm của bạn ở đó”, và “**Vì hân tướng trong lòng thể nào, thì hân quả nhiên là thể ấy.**” (Kinh Thánh – Châm ngôn 23:7). Những cá nhân xuất sắc trở nên thành đạt bởi họ có được thói quen suy nghĩ về sự thành công. Nếu bạn có những suy nghĩ thành công, bạn sẽ có được sự thành công. Nếu bạn có những suy nghĩ lành mạnh, bạn sẽ trở nên khỏe khoắn. Sức khỏe thể chất tốt, chính là kết quả của những suy nghĩ lành mạnh. Nó sẽ bắt đầu từ “tâm thức lành mạnh”, được sản sinh trong một tâm trí tràn đầy sự thịnh vượng, gạt bỏ hết tất cả những suy nghĩ về bệnh tật và tiêu cực. Những suy nghĩ chủ động, tích cực sẽ dẫn tới những hình mẫu hành vi lành mạnh, tốt đẹp. Thể chất đau yếu thực ra bắt nguồn từ chính những vấn đề tâm lý. Tức khi tâm trí bạn chứa đựng những suy nghĩ không lành mạnh, nó sẽ dẫn đến những hành động chẳng mấy tốt đẹp. Rồi từ đó, chế độ ăn cũng như lối sống không lành mạnh mới hình thành.

Chính những thói quen trong cách tư duy, sẽ giúp bạn đạt được thành tựu trong bất kỳ lĩnh vực nào. Những hạt giống suy nghĩ sẽ sản sinh ra kết quả tương ứng; đó là một quy luật hết sức đơn giản. Cách bạn tư duy sẽ quyết định mức độ thành công trong mọi hoạt động. Một người không bao giờ có thể đạt được sự thành công, nếu chỉ toàn nghĩ đến thất bại. Một người không bao giờ có thể thu hái được cà chua chín mọng, nếu chỉ toàn gieo hạt cà độc dược.

Để làm chủ cuộc đời, phải làm chủ tâm trí trước đã. Và điều đó bắt đầu bằng một nguyên tắc bất di bất dịch: Phải luôn giữ cho tâm trí hướng về những điều bạn khao khát, và tránh xa những điều không mong muốn. Làm chủ tâm trí, nghĩa là sử dụng ý chí để kiểm soát những suy nghĩ và hình ảnh, mà bạn cho phép hiện lên trên “màn hình” của tâm thức. Nó cũng có nghĩa là tập trung toàn bộ tâm thức, vào những suy nghĩ và hình ảnh giúp nâng bạn lên tầm cao của trí tuệ tâm linh.

Khả năng kiểm soát, và chọn lọc những suy nghĩ được phép hiện diện trong tâm thức, sẽ quyết định mức độ thành công của bạn trong bất kỳ nỗ lực nào. Bằng cách thực hiện quá trình kiểm soát suy nghĩ, và chuyển những suy nghĩ đó

vào tư duy làm chủ cuộc đời, bạn rồi sẽ được khai sáng.

Căn nguyên của những suy nghĩ tiêu cực

Nhưng làm sao chúng ta có thể kiểm soát được tâm trí của mình? Làm sao chúng ta có thể chắc rằng, những suy nghĩ chủ đạo trong tâm trí mình là tích cực?

Rất nhiều người có suy nghĩ hạn hẹp và tiêu cực bởi họ cho rằng, mình cần phải làm như thế. Họ đã mang những suy nghĩ tiêu cực quá lâu, đến mức cảm thấy thoải mái với điều đó. Họ chẳng thể xác định được nguyên nhân, lẫn hệ quả, của lối tư duy đó.

Chẳng ai mang suy nghĩ tiêu cực mà lại gặt hái được kết quả tích cực cả. Suy nghĩ tiêu cực chỉ đem tính đến sự tàn phá thôi.

Xin hãy nhớ cho rằng: để đạt được những kết quả khác biệt, chúng ta cần phải suy nghĩ và hành động khác đi. Để loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực, hãy cởi mở suy xét căn nguyên của chúng. Dưới đây là những nguyên nhân cơ bản dẫn đến suy nghĩ tiêu cực:

Nguyên nhân thứ 1: Đã hoặc đang phải sống trong sự thiếu thốn tình yêu thương. Rất nhiều người trong chúng ta không nhận được đầy đủ tình yêu thương từ cha mẹ, và ta mang những cảm giác đau buồn đó cho đến lớn. Số khác thì đang phải sống trong tình yêu thương vụ lợi, có điều kiện, hoặc không được quan tâm. Để xóa bỏ điều này, chúng ta có thể bắt đầu bằng việc tha thứ hoàn toàn cho cha mẹ mình, bởi họ đã cố gắng hết sức có thể, bằng tất cả những gì họ có. Giữ chặt lấy những tổn thương trong quá khứ, sẽ chẳng giúp gì được cho một tương lai tươi sáng. Bằng cách áp dụng **Bài học thứ 1: Quy tắc Biến chuyển Cuộc sống**, chúng ta có thể bắt đầu đón nhận được nhiều tình yêu thương hơn từ những người xung quanh, thông qua việc biết yêu thương bản thân nhiều hơn, và thể hiện tình yêu đó một cách vô điều kiện.

Nguyên nhân thứ 2: Đã hoặc đang phải chịu đựng những lời chỉ trích cay nghiệt. Ở bên cạnh những người hay chỉ trích sẽ chỉ hủy hoại cuộc đời bạn. Bạn bắt buộc phải tránh xa những người có xu hướng khiến mình cảm thấy thấp kém – đây là điều tối quan trọng để có được sức khỏe viên mãn. Chúng ta sẽ tìm hiểu sâu hơn về điều này ở **Bài học thứ 24: Sức mạnh của sự liên kết**. Bạn có thể vượt

qua thói quen hay nhớ lại những lời chỉ trích, bằng cách áp dụng Quy luật Thay thế (sẽ được mô tả bên dưới).

Nguyên nhân thứ 3: Tiêu thụ quá nhiều thức ăn có tính axit, giàu phốt pho, hoặc không tiêu thụ đủ thức ăn có tính kiềm, giàu canxi/ magiê. Thực phẩm có những tác động sâu xa đến cách mà chúng ta suy nghĩ, cảm nhận và hành xử. Bạn sẽ có thể phát hiện ra điều này, qua những trải nghiệm khi áp dụng chế độ ăn được mô tả trong sách. Các loại thịt, quả hạch hay hạt (bao gồm cả gạo và các loại ngũ cốc), thường rất giàu phốt pho (và các khoáng chất tạo axit khác). Chúng sẽ khiến cơ thể bị axit hóa và co lại. Và những tác động này sẽ thể hiện ra qua trạng thái của tâm trí. Các loại rau củ giàu canxi/magiê (đặc biệt là rau lá xanh) sẽ giúp cơ thể chúng ta được thư giãn hơn, bình tĩnh hơn, và cung cấp magiê cho não bộ. Chúng ta sẽ tìm hiểu sâu hơn về ảnh hưởng của những thực phẩm từ thịt trong **Bài học thứ 8: Thực phẩm và Nghiệp quả**, cũng như cách làm thế nào để cân bằng những thực phẩm giàu phốt pho, ví dụ như các loại hạt, trong **Bài học thứ 14: Biểu đồ CaPNaK của Sapoty Brook**.

Nguyên nhân thứ 4: Tiêu thụ quá nhiều thực phẩm nấu chín và đã qua chế biến (thực phẩm sẽ bị giảm chất lượng do nhiệt và lửa). Thức ăn nấu chín và qua chế biến đều đã mất đi năng lượng và sức sống, vì thế cũng khiến cho chúng ta cảm thấy thiếu năng lượng và sức sống. Trạng thái thiếu năng lượng sẽ dễ dẫn tới những suy nghĩ và xúc cảm tiêu cực. Trong khi trạng thái tràn đầy năng lượng sẽ đưa đến những suy nghĩ và xúc cảm tích cực (xem **Bài học số 7: Chế độ Ánh dương**).

Nguyên nhân thứ 5: Một chế độ ăn thiếu axit béo omega 3 chuỗi dài trong mô não, sẽ dẫn tới sự mất cân bằng trong hệ thần kinh, tiềm ẩn nguy cơ trầm cảm. Các loại cá có dầu (như cá tuyết chẳng hạn) có chứa axit béo omega 3 chuỗi dài. Tuy nhiên ngày nay, nguồn cá và dầu cá đều đã bị ô nhiễm, còn việc tiêu thụ cá đang ngày càng gây nhiều vấn đề về mặt đạo đức lẫn môi trường. Hạt cây gai dầu và hạt lanh, đặc biệt là trong dầu của chúng, có chứa các axit béo omega 3 chuỗi trung. Một cơ thể khỏe mạnh sẽ có thể chuyển hóa loại này thành axit béo omega 3 chuỗi dài, để giúp hình thành mô não với tỉ lệ tương đương 3%. Ở một số người, do những vấn đề về sức khỏe, gene và trao đổi chất, tỉ lệ chuyển đổi sẽ

thấp hơn – đôi khi thậm chí là 0%. Trong khi 3% là đã đủ để giữ cho chúng ta khỏe mạnh, thì 0% là hoàn toàn không ổn. Chúng ta có thể tăng tỉ lệ chuyển đổi lên gấp đôi, 6%, bằng cách tiêu thụ hạt cây gai dầu hoặc hạt lanh và dầu của chúng, cùng với dầu dừa (một ý tưởng tuyệt vời). Chúng ta cũng có thể lấy axit béo omega 3 chuỗi dài từ tảo biển, cũng là nguồn thức ăn của cá. Rau sam (một loại thảo dược mọc dại) và tảo lục lam từ Hồ Klamath (một loại thức ăn phổ biến trong các cửa hàng thực phẩm sức khỏe) cũng có chứa axit béo omega 3 chuỗi dài. Tảo vàng (golden alga) cũng có thể được sấy khô và ép dầu, rất giàu axit béo omega 3 chuỗi dài. Loại dầu tảo này được gọi là DHA, và là phiên bản thực vật của dầu cá. Các loại thực vật phù du dưới biển (nền tảng của chuỗi thức ăn) cũng đang được sử dụng như một siêu thực phẩm; nó có chứa hai loại axit béo omega 3 chuỗi dài, bao gồm DHA và EPA.

Nguyên nhân thứ 6: Sự thiếu hụt amino axit tryptophan cũng có thể dẫn đến trầm cảm. Trong quá trình trao đổi chất, tryptophan được chuyển hóa cùng với vitamin B3, tạo thành một hợp chất gọi là 5HTP. Hợp chất này sau đó sẽ kết hợp với vitamin B6 để chuyển hóa thành chất dẫn truyền thần kinh serotonin, lớp phòng vệ cơ bản giúp chúng ta chống lại trầm cảm. Tryptophan có trong các loại thực phẩm tươi sống giàu protein như hạt cây gai dầu, hạt bí đỏ, phấn hoa. Tảo xoắn, tảo lục lam, tảo chlorella, cây kỷ tử, củ maca, cacao v.v... Tryptophan dễ bay hơi do nhiệt, do đó đã mất đi phẩm chất trong quá trình nấu nướng. Thịt và cá, mặc dù về cơ bản đều có chứa tryptophan, nhưng đã bị mất đi rất nhiều amino axit trong quá trình đun nấu.

Quy luật Thay thế

Một khi đã biết được nguyên nhân của những suy nghĩ tiêu cực, bạn có thể dễ dàng xóa bỏ chúng hơn, và sử dụng Quy luật Thay thế để hoàn toàn tổng tiến chúng ra khỏi cuộc sống của mình. Để đánh tan đám mây tiêu cực ra khỏi tâm trí, hãy loại bỏ những nguyên nhân mà tôi đã nêu bên trên, thư giãn và thay thế bằng những suy nghĩ và thói quen tích cực. Quy luật Thay thế là rất quan trọng để làm chủ tâm trí.

Hãy xem đoạn sau đây trong cuốn Maximum Achievement (tạm dịch là *Thành tựu tối đa*) của rian Tracy:

“Quy luật Thay thế: Đây là một trong những quy luật tinh thần quan trọng nhất. Nó là phần mở rộng của Quy luật Kiểm soát. Nó cho rằng, tâm thức của bạn chỉ có thể dung chứa mỗi lúc một suy nghĩ mà thôi, và bạn có thể thay thế suy nghĩ này bằng suy nghĩ khác. Nguyên tắc “lấn át” này cho phép con người chủ động thay thế một suy nghĩ tiêu cực bằng một suy nghĩ tích cực, từ đó sẽ kiểm soát được đời sống cảm xúc của mình. Quy luật này là cốt lõi để đưa chúng ta đến với hạnh phúc, đến với một thái độ tinh thần tích cực, và sự giải phóng cá nhân. Nó sẽ giúp thay đổi những mối quan hệ, những cuộc chuyện trò, cũng như những suy nghĩ chủ đạo trong tâm thức.” Rất nhiều người đã nói với tôi, chỉ mỗi quy luật này thôi là đã thay đổi cuộc sống của họ rồi. Tâm thức của bạn không bao giờ trống rỗng; nó luôn được lấp đầy bởi điều gì đó. Bằng cách sử dụng Quy luật Thay thế, bạn có thể loại bỏ một suy nghĩ tiêu cực hay sợ hãi đã khiến mình gặp nhiều rắc rối. Bạn có thể chủ động đưa một suy nghĩ tích cực vào thế chỗ cho nó.”

Trong tâm thức của bạn, luôn có một suy nghĩ là chủ đạo. Chủ quyền đó không bao giờ lay chuyển.

Những suy nghĩ mang tính hủy hoại sẽ chỉ đưa đến thất bại. Suy nghĩ tiêu cực sẽ dẫn tới xúc cảm tiêu cực. Bạn hoàn toàn có thể xóa bỏ những kiểu suy nghĩ này ra khỏi tâm trí ngay tức khắc, trước khi chúng kịp trỗi dậy. Thay thế những suy nghĩ này bằng cách, giữ chặt lấy những hình ảnh đẹp đẽ về những mục tiêu, hay những thành công của bạn trong quá khứ. Gieo vào khu vườn tâm trí của bạn tất cả những khao khát, và loại bỏ đi tất cả những giới hạn, sợ hãi, hoài nghi. Đừng bao giờ nhượng bộ bất kỳ suy nghĩ tiêu cực nào. Chúng sẽ làm tiêu tan sức mạnh của bạn.

Bí quyết để có được hạnh phúc lâu bền, là gạt những cảm xúc tiêu cực ra khỏi cuộc sống của bạn, một cách có hệ thống – để loại bỏ bất kỳ điều gì có thể gợi lên sự tiêu cực hay căng thẳng trong tinh thần. Khu vườn tâm trí bị cản trở bởi những suy nghĩ tiêu cực sẽ đẩy lùi sức khỏe và sự thịnh vượng. Loại bỏ những cảm xúc tiêu cực không phải là một sự lựa chọn, đó là việc tối cần thiết để có được sức khỏe tráng kiện. Điều đó có nghĩa là bạn phải tránh xa những người thân, hay bạn bè có tính tiêu cực càng sớm càng tốt. Không thể để sự tiêu cực của

họ ngăn cản bạn, trên con đường đi đến những điều tuyệt vời.

Khi loại bỏ được những xúc cảm tiêu cực, bạn sẽ tự nhiên trở thành một cá thể thực sự khỏe mạnh. Mục tiêu trọng yếu này sẽ giữ cho tâm trí bạn tập trung vào sức khỏe, và thay thế tất cả những suy nghĩ không lành mạnh bằng những suy nghĩ tốt đẹp. Bạn có thể biết mình khao khát muốn có sức khỏe đến mức nào, bằng cách đo lường quyết tâm của bản thân, trong việc tập trung tâm trí vào trạng thái khỏe mạnh mà bạn muốn có, và phớt lờ những tật bệnh, hoài nghi cùng sự yếu ớt mà bạn muốn tránh.

Tô điểm cho những suy nghĩ

Hãy tô điểm cho những suy nghĩ. Suy nghĩ chính là “đầu nguồn” của mọi hành động, sự sống và biểu hiện. Hãy giữ cho mạch nước đầu nguồn được trong lành, để dòng chảy cuộc sống có thể cuộn trào trong ý niệm thuần khiết.

Với những thông tin về chế độ ăn trong cuốn sách này, bạn sẽ có thể tái sinh cơ thể mình, nhưng trước hết, bạn phải tô điểm cho tâm trí mình cái đã.

Một chế độ ăn lành mạnh sẽ giúp bạn đạt được tâm trí và cuộc sống lành mạnh. Nhưng kể cả những thay đổi tốt nhất trong chế độ ăn, cũng chẳng giúp được gì nhiều cho một người không sẵn lòng chấn chỉnh những suy nghĩ tiêu cực của mình. Thực sự thì, một người sẽ chẳng thể thay đổi chế độ ăn của mình được là bao, nếu không chịu thay đổi suy nghĩ trước.

Hãy đọc qua những dòng hết sức thông thái của James Allen, trong cuốn sách kinh điển của ông, **As you think** (tạm dịch là *Như bạn nghĩ*): “Sự thay đổi trong chế độ ăn chẳng thể hỗ trợ gì cho những người không chịu thay đổi suy nghĩ của họ. Khi suy nghĩ của bạn đã trở nên thuần khiết, bạn sẽ đâu còn thèm muốn những thức ăn không tinh khiết nữa.”

Để tô điểm cho tâm trí của bạn, hãy phòng vệ cẩn thận trước những suy nghĩ tiêu cực. Những suy nghĩ đổ kỵ, gièm pha, thất vọng, trầm cảm, sẽ chỉ rút cạn đi sức sống của cơ thể. Bất kỳ suy nghĩ lo lắng, tiêu cực hay hoài nghi nào, cũng đều làm tiêu tan sức mạnh của bạn. Kiểu suy nghĩ này sẽ khiến tương lai trở nên khó khăn hơn cho bạn. Hãy xây dựng một pháo đài xung quanh bạn, với những suy nghĩ tích cực và nguồn năng lượng dâng trào, để có thể đẩy lùi ngay cả những sự

xâm lấn vi tế nhất của tiêu cực.

Sử dụng khu vườn tâm trí một cách sáng tạo, để tự mình ngẫm nghĩ lại. Bạn có thể thay đổi đối tượng, cũng như cách mà bản thân tư duy, để gặt hái được những thành quả đáng kinh ngạc. Bạn có thể thay đổi điều mà mình tưởng tượng (nội dung của suy nghĩ), và cách mà bạn tưởng tượng nó (kích cỡ, màu sắc, dung lượng, thanh âm của suy nghĩ).

Bạn có thể sớm nhìn nhận ra những bức tranh trong tâm trí, bằng cách viết ra những suy nghĩ hay ý tưởng của bản thân. Hãy suy nghĩ cùng những trang giấy. Nhà triết học lỗi lạc Mark Victor Hansen từng nói: “Đừng chỉ suy nghĩ, hãy cứ viết ra.” Nó sẽ khiến cho suy nghĩ của bạn trở nên thực hơn, dễ biểu lộ hơn. Hãy viết ra những suy nghĩ, ý tưởng, nỗi lo lắng, và cả những chi phí v.v... Điều này sẽ cho phép bạn được giải tỏa, tiết kiệm năng lượng cũng như khoảng trống trong tâm trí, để dành cho những việc khác.

Thay đổi sang chế độ ăn nhẹ nhàng, hoặc nhịn ăn thanh lọc cũng sẽ giúp cho những suy tưởng trong tâm trí bạn, trở nên rõ ràng hơn một cách đáng kinh ngạc.

Hãy làm chủ suy nghĩ. Và luôn ghi nhớ rằng, chỉ một suy nghĩ thôi cũng có thể thay đổi toàn diện cuộc đời bạn, đưa bạn vươn tới sự thịnh vượng chưa từng dám mơ tới trước đây. Biến mình thành một thói nam châm có sức hút mạnh mẽ, bằng cách tập trung toàn bộ suy nghĩ vào niềm hạnh phúc và sự thịnh vượng. Chỉ chú tâm vào những suy nghĩ về sức khỏe. Trở nên con người vui vẻ bằng cách chỉ nghĩ về những điều vui vẻ. Số mệnh của bạn nằm trong tay bạn. Chọn một hạt giống, gieo trồng và thu hoạch thành quả. Bạn chính là người gieo trồng tương lai của chính mình, để có được khu rừng hùng vĩ, hay vườn trái cây trĩu quả.

Hạt giống vĩ đại nhất – tiềm năng không giới hạn của bạn – lúc nào cũng tồn tại sâu thẳm bên trong. Hãy dưỡng nuôi hạt giống của sự vĩ đại thông qua việc tập trung toàn lực vào suy nghĩ. Sẽ chẳng hề có bất kì giới hạn nào cho bạn đâu.

Có một điều chắc chắn trong cuộc sống, đó là bạn phải suy nghĩ. Ý nghĩ chính là bản thể cốt lõi của trải nghiệm sống. Vì dù sao bạn cũng phải suy nghĩ, hãy lựa chọn những ý nghĩ thật tích cực vào! Suy nghĩ lớn lao sẽ tạo ra sự lớn lao. Suy

nghĩ hoàn hảo sẽ tạo ra sự hoàn hảo.



Cây Joshua huyền thoại đứng một mình, chỉ với một ý nghĩ duy nhất:

Được vươn đến Mặt trời trong niềm hân hoan.

SUY NGHĨ LÀ TẤT CẢ

1. Hãy tưởng tượng ra hình ảnh rõ ràng nhất trên “màn hình” tâm trí, về thành tựu quan trọng nhất mà bạn hằng ao ước, sau đó thường xuyên nghĩ đến việc làm sao để đạt được điều đó. Bạn cần thực hiện những công việc cụ thể nào? Viết thành tựu mà bạn chọn, cùng với ít nhất 5 bước thực hiện cụ thể để đạt được nó, vào trong nhật ký của bạn.
2. Trong vòng 21 ngày liên tiếp, sử dụng Quy luật Thay thế để đẩy những suy nghĩ tiêu cực ra khỏi tâm trí. Thay thế chúng bằng những suy nghĩ tích cực về những mục tiêu, nguyện vọng, và thành công lớn nhất của bạn trong quá khứ.

SUY NGHĨ LÀ TẤT CẢ

Suy nghĩ là vụn vặt -
Là những điều quyền năng
phi thường trên tất cả.
Chỉ một suy nghĩ thôi
Sẽ ném hòn đá nhỏ
Lên hành tinh xa xôi.

Khi đã được ra đời
Suy nghĩ sẽ tồn tại
Và chỉ được đổi đời
Khi chính bạn ngấm lại.
Bạn của ngày hôm nay
Là muôn ngàn kết quả
Của tâm thức nhìn đời
Trong những ngày tháng qua.

Những nghĩ suy trong đầu
Sẽ nói lên tất cả
Con người bạn là ai
Không một điều dối trá.
Và nếu như chúng chẳng
Nâng bạn lên cao vời
Thì tiếc quá bạn ơi
Chẳng thể đi xa được.

Suy nghĩ khi ra đời
Là để khơi xúc cảm
Và chữa lành chỗ đau
Âm ỉ trên thân thể.
Suy nghĩ ở trong đầu
Nên là liều thuốc tốt
Xoa dịu những âu lo
Hạnh phúc không mai một.

Suy nghĩ sẽ có thể
Tạo ra nhiều đổi thay
Trong vận hành cơ thể.
Cho nên điều tốt nhất
Mà bạn có thể làm
Là lựa chọn cẩn thận
“Hạt giống” để gieo mầm.

Cơ thể bạn không thể
Phân biệt được rõ ràng
Đâu thực là trải nghiệm
Đâu chỉ là hoang mang.
Bí quyết tối quan trọng
Là học cách “cầm cương”
Trong cách ta lý giải
Thông suốt khắp mọi đường.

Suy nghĩ khi ra đời
Là sự thật chẳng chơi
Nên phải cần hành động
Chớ để trôi xa vời.
Suy nghĩ trong tâm trí
Nên kết nối nhịp cầu
Đến những điều vĩ đại
Và viên mãn dài lâu.

Suy nghĩ trong tĩnh lặng
Chẳng bằng nói nên lời
Hơn nữa còn thua kém
Dòng chữ ta viết chơi.
Viết suy nghĩ ra giấy
Để ý tưởng ươm mầm,
Để khi tìm dễ thấy

Chẳng mất trong âm thầm.

Hãy chuyển dịch ý tưởng
Thành vật chất vững vàng
Suy nghĩ xây chiếc tổ
Cho sẻ nhỏ ca vang.

Loài vật ở ngoài kia
Không có nhiều suy nghĩ
Và con người khát nhau
Sao chúng ngốc thế nhỉ.
Nhưng loài vật rất khác,
Chúng suy nghĩ làm gì?
Chẳng có gì to tát
Vui thôi chứ làm chi!

Suy nghĩ là tất cả
Và quyền lực hơn nhiều
Khi đi cùng cảm xúc

Khao khát biết bao điều.
Suy nghĩ rất có thể
Tạo ra những minh quân
Cũng chẳng hề vị nể
Bóp nát các vương triều.

Suy nghĩ nào làm chủ
Trong tâm trí con người
Sẽ nói lên tất cả
Về bản chất sâu xa.
Làm chủ những suy nghĩ
Để rồi đến một ngày
Tạo ra con người mới
Hạnh phúc trong tầm tay.

Hạt gì bạn gieo trồng
Sẽ mọc lên giống nấy
Ý nghĩ nào ươm mầm
Sẽ hiện ra thế ấy!

Hãy tin vào trực giác
Sống trọn vẹn cuộc đời
Và nghĩ suy thấu đáo
Cho mục đích tuyệt vời.

Hãy mạnh dạn thực hiện
Những kế hoạch cao vời,
Bởi chỉ một suy nghĩ
Có thể xoay chuyển đời.

BÀI HỌC THỨ

4

NHỮNG NIỀM TIN

**“DÙ BẠN TIN, HAY KHÔNG TIN MÌNH CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC MỘT ĐIỀU GÌ,
BẠN ĐỀU ĐÃ ĐÚNG.” – Henry Ford**

**“NIỀM TIN CHÍNH LÀ LĂNG KÍNH ĐÃ ĐƯỢC SẮP ĐẶT TRƯỚC,
ĐỂ TA NHÌN CUỘC ĐỜI” – Anthony Robbins**

Niềm tin là thói quen tư duy của bạn, về bản thân và thế giới. Nó cũng chính là nền tảng của suy nghĩ.

Tâm trí bạn hoạt động dựa trên Quy luật Niềm tin: bất cứ điều gì bạn đặt trọn niềm tin, nó rồi sẽ trở thành lời tiên tri giúp bạn toàn thành. Cứ tin tưởng đi, rồi

mọi việc sẽ đến: “Kẻ nào tin, thì mọi việc đều được cả.” (Trích Kinh Thánh - Mark 9:23).

Sức mạnh của niềm tin thật sự vô cùng to lớn: cho dù bất cứ điều gì có đúng dẫn đến đâu, nếu bạn tin mình không làm được... thì tất yếu bạn sẽ không làm được.

Những kỳ vọng

Những kỳ vọng của bạn trong bất kỳ lĩnh vực nào của cuộc sống, cũng đều phụ thuộc vào niềm tin. Những gì bạn tin tưởng về sức khỏe, vật chất hay sự phát triển tâm linh, đều sẽ được phản ánh trong kỳ vọng của bạn về những khía cạnh này. Thế giới luôn chiều theo ý muốn của bạn. Bạn sẽ nhận được những gì mình tin tưởng.

Con người của bạn ở hiện tại, được hình thành nên từ niềm tin của bạn vào chính mình. Bạn khỏe mạnh hay đau ốm, thành công hay thất bại, hạnh phúc hay đau khổ, là do bởi chính niềm tin của bạn về bản thân, trong những khía cạnh này.

Nếu bạn tiếp tục tin tưởng những gì bạn vẫn hằng tin tưởng, bạn sẽ tiếp tục đạt được những gì bạn vốn đã đạt được. Nếu bạn tiếp tục làm những việc bạn vẫn thường làm, bạn sẽ tiếp tục nhận lấy những gì bạn đang nhận lấy.

Chúng ta có một bộ phận trong tâm trí, một bộ lọc tên là Hệ lưới Hoạt hóa Thần kinh – RAS (Reticular Activation System). RAS chứa đựng hệ thống niềm tin của chúng ta. Nó kích hoạt chúng ta trước một số dạng thông tin từ môi trường bên ngoài, được chúng ta tiếp nhận thông qua ngũ giác quan.

Trải nghiệm của chúng ta trước một sự việc, thật ra đã không còn như bản chất của nó nữa, mà chính là biểu thị của sự việc đó, sau khi đã đi qua bộ lọc RAS trong hệ thống niềm tin của chúng ta. Bởi mỗi khoảnh khắc sẽ có hàng tỉ tỉ thông tin đi vào não bộ, hệ thống niềm tin của chúng ta sẽ quyết định thông tin nào được đưa vào nhận thức – nếu không có bộ lọc này, chúng ta sẽ bị quá tải và phát rồ lên bởi quá nhiều thông tin!

Chúng ta không trải nghiệm mọi điều vốn như bản chất của nó. Chúng ta trải nghiệm mọi thứ chỉ thông qua một bộ lọc, và bộ lọc đó sẽ quyết định cái nào được đưa vào ý thức, cái nào bị chối từ. Nếu chúng ta thay đổi bộ lọc (tức hệ thống niềm tin), thì sau đó chúng ta sẽ tự động trải nghiệm thế giới theo một cách hoàn toàn khác.

Từ những hiểu biết về RAS, chúng ta có thể nhận ra rằng, chỉ một chút ít kiến thức của vũ trụ là thực sự được tiếp nhận. Bởi những gì chúng ta nghĩ là thật, đúng ra chỉ là tấm gương phản chiếu của niềm tin về lĩnh vực đó. Có hai câu ngạn ngữ rất sâu sắc thế này: “Bạn thường không tin những gì mình nhìn thấy, thực ra, bạn chỉ nhìn thấy những gì bạn tin.” Và “Nhìn thấy rồi sẽ tin? Không đâu, tin rồi sẽ thấy.” Sự khách quan tuyệt đối, trong bất kỳ lĩnh vực nào, dường như là bất khả thi. Chúng ta thường thấy “khoa học khách quan” lá chính là đối tượng thường mang tính chủ quan nhất (chúng ta sẽ khám phá thêm về điều này ở **Bài học thứ 9: Cội rễ**)

Chúng ta không biết thế giới thực sự là như thế nào; chúng ta chỉ biết những gì mà lăng kính niềm tin của mình phản ánh. Những gì đi vào nhận thức, sẽ tạo nên chính thực tại của chúng ta. Thực tại của cuộc sống hàng ngày chứa đựng một dòng chảy, chuyên lý giải những gì mà chúng ta tiếp nhận. và dòng chảy ấy sẽ không bao giờ kết thúc. Đó là thứ mà chúng ta đã học hỏi, để có được điểm chung với những cá thể xung quanh.

Thế giới mà chúng ta thấy, thực ra chỉ là một góc nhìn, một tập hợp những mô tả về thế giới mà chúng ta tạo nên thông qua hệ thống niềm tin. Chấp nhận sự thật dường như là một trong những điều mạnh mẽ nhất mà một con người có thể làm được.

“Thực tại” của thế giới sẽ không như những gì chúng ta tin tưởng. Thực tại chỉ là một sự mô tả. Những gì chúng ta lưu giữ trong tâm trí, ngỡ như là thế giới thực, lại chỉ là một sự mô tả; một sự mô tả đã được phát triển bên trong chúng ta ngay từ giây phút chào đời. Khi đã vượt qua được ảo tưởng – thế giới sẽ có thể khác xa so với những gì chúng ta đang tin tưởng hiện nay.

Niềm tin sẽ quyết định điều mà chúng ta cho là thực. Thật nực cười khi tin rằng thế giới sẽ chỉ gói gọn trong những gì bạn nghĩ! Đã bao nhiêu lần trong cuộc đời, bạn phát hiện ra niềm tin của mình hóa ra là hoàn toàn sai lầm? Những niềm tin sai lầm đó đã ảnh hưởng đến cuộc đời bạn ra sao? Ảnh hưởng đến tiềm năng của bạn thế nào? Hãy nhớ rằng, chính niềm tin mới là thứ tạo ra và định hình nên thực tại của bạn, vì thế, chúng cần phải lựa chọn những niềm tin mạnh mẽ và mang lại nhiều lợi ích cho chính mình, cũng như mọi người.

Niềm tin thực sự của một cá nhân sẽ được tiết lộ thông qua những điều họ làm, chứ không phải những lời họ nói. Những gì bạn thực sự tin tưởng sẽ được xác định bởi những gì bạn làm. Bạn sẽ luôn hành xử và suy nghĩ dựa trên niềm tin của mình. Điều này vẫn đúng, kể cả khi niềm tin của bạn hoàn toàn phi lý và nực cười. Nếu bạn tin tưởng vào bất cứ điều gì, nó sẽ trở thành “sự thật” đối với bạn.

Niềm tin của bạn sẽ ảnh hưởng đến cả cơ thể vật lý. Chúng sẽ định hình nên vẻ ngoài của bạn. Các tế bào liên tục thay đổi và cải tổ, dựa trên những suy nghĩ được cung cấp bởi niềm tin. Tâm trí sẽ khắc tạc nên cơ thể. Cơ thể vật lý chính là những niềm tin mà chúng ta có về nó, không hơn không kém. Niềm tin không chỉ tạo nên cơ thể mà chúng ta đang có, nó còn thúc đẩy hành động của chúng ta. Và những hành động phát sinh từ niềm tin, cũng sẽ có những tác động lên cơ thể. Ăn kiêng, tập thể dục, nghỉ ngơi, vui chơi, tận hưởng, tất cả đều có những ảnh hưởng nhất định.

Câu hỏi đúng không phải là: “Tôi nên tin vào điều gì?” mà phải là “Điều gì sẽ mang lại lợi ích cho tôi, nếu tôi tin vào nó?” Niềm tin có thể hiệu quả và không hiệu quả. Nó có thể giúp bạn đạt được những mục tiêu và khao khát trong tâm hồn, nhưng cũng có thể cản trở bạn.

Tâm trí của mỗi người là một nguồn siêu năng lực trong thế giới này. Thứ duy nhất có thể kìm hãm con người chính là những niềm tin sai lạc của họ. Khăng khăng giữ lấy những niềm tin độc hại, sẽ chỉ khiến người ta bỏ qua những cơ hội phong phú mà cuộc sống mang đến.

Hãy thay đổi niềm tin về những gì mà mình xứng đáng được nhận, và rồi bạn sẽ thu hút cả một thực tại mới mẻ đến với mình. Bạn có thể làm điều này, bằng

cách xây dựng một mô hình niềm tin mà trong đó, cho phép bản thân được sống với tiềm năng sức khỏe cao nhất – cả về mặt thể chất, cảm xúc, tinh thần lẫn tâm linh, trong sự trân quý mọi sinh mệnh của vũ trụ.

Khi còn bé, chúng ta đều có một tâm trí và ký ức hoàn hảo. Tiềm năng này chỉ bị suy yếu đi bởi ta mang trong mình những niềm tin kìm hãm bản thân. Khi xóa bỏ được những niềm tin sai lạc, bạn sẽ có thể quay trở về với tâm trí và ký ức hoàn hảo vốn có.

Bất cứ lúc nào, bạn cũng có thể tìm lại tiềm năng phi thường của mình, bằng cách xác định ra (trên giấy) tất cả những niềm tin khiến bạn thấy mình yếu đuối, và rửa trôi chúng đi trong đại dương mênh mông của kiến thức, cùng những điều diệu kỳ. Đơn giản thôi, bằng mọi giá, hãy chối từ tất cả những gì giới hạn bản thân bạn. Hãy tiếp tục hành động như thể những giới hạn ấy không hề tồn tại.

Khi đã loại bỏ được những niềm tin kìm hãm này, chúng ta sẽ tự động giúp đỡ những người xung quanh loại bỏ niềm tin sai lạc của chính họ. Bằng cách tác động lên hệ thống niềm tin của mọi người, chúng ta có thể giúp họ đạt được tiềm năng đích thực của mình – thứ sẽ khiến ai ai cũng trở nên tốt đẹp hơn. Tôi cho rằng phần lớn thành công trong cuộc sống của mình, đều có được nhờ ảnh hưởng của Di Dee-Dee, người luôn tin tưởng vào những khả năng của tôi. Có lẽ món quà tuyệt vời nhất mà mọi người dành cho nhau, chính là thể hiện niềm tin bằng cách bày tỏ thông điệp: “Tôi tin ở bạn. Bạn rất đặc biệt. Bạn có thể làm được mà!”

NIỀM TIN

1. Bạn có những niềm tin về việc mình nên trông như thế nào, cân nặng bao nhiêu là vừa phải, ăn bao nhiêu là đủ, nên ăn những thực phẩm gì và tập thể dục nhiều bao nhiêu. Hãy viết chúng ra trên nhật ký và tự hỏi mình: “Làm thế nào để tôi có thể ngay lập tức cải thiện hoặc thay đổi một cách mạnh mẽ những niềm tin này?” Viết ra câu trả lời cho từng niềm tin một, và thực hiện theo ngay lập tức.

2. Xác định 5 niềm tin kìm hãm, và viết chúng vào nhật ký. Thay thế từng niềm tin kìm hãm, bằng một niềm tin thể hiện năng lực mạnh mẽ (viết ngắn gọn trong 1 câu thôi). Ví dụ, nếu niềm tin cũ của bạn là “Tôi quá béo”, thì hãy thay thế nó bằng “Mỗi ngày, tôi đang lựa chọn xem nên làm gì để trông mình thật xinh đẹp.”
3. Hãy nói với tất cả những người yêu thương xung quanh bạn, rằng bạn tin tưởng ở họ, rằng họ đặc biệt. Thành tâm hỗ trợ và giúp đỡ họ. Với quy luật nghiệp quả của vũ trụ (Quy luật Tương hỗ), bạn sẽ nhận lại gấp nhiều lần những gì đã trao đi. Đó là cách để nhận được niềm tin và sự hỗ trợ mà bạn xứng đáng.

BÀI HỌC THỨ

5

MỤC TIÊU

“GIẤC MƠ CỦA NHỮNG KẺ MƠ MỘNG KHÔNG BAO GIỜ LÀ ĐỦ, CHÚNG LUÔN NHIỀU VÔ KẼ” – *Alfred Lord Whitehead*

“CON NGƯỜI, NHƯ BẠN VÀ TÔI, LÀ GIỐNG LOÀI THEO ĐUỔI MỤC TIÊU. CHÚNG TA ĐƯỢC THÚC ĐẨY BỞI NHỮNG MỤC TIÊU, NHỮNG KẾT CỤC MÀ MÌNH KHAO KHÁT. CHÚNG TA TỰ ĐỘNG ĐI TỪ MỤC TIÊU NÀY SANG MỤC TIÊU KHÁC. CHÚNG TA SẼ KHÔNG BAO GIỜ THỰC SỰ HẠNH PHÚC, TRỪ KHI, VÀ CHO TỚI KHI, ĐẠT ĐƯỢC NHỮNG THÀNH TỰU QUAN TRỌNG VỚI BẢN THÂN”

- *Brian Tracy, Nhà triết học về Sự thành công*

-

“THÀNH CÔNG LÀ MỖI NGÀY ĐỀU HÀNH ĐỘNG HƯỚNG VỀ NHỮNG MỤC TIÊU CÁ NHÂN.” – *Jim Rohn, Nhà triết học về Sự thành công*

“CẢM THẤY BUỒN CHÁN À? VẬY THÌ TÌM VIỆC ĐỂ LÀM ĐI?” – Khuyết danh

Hãy tưởng tượng một khu vườn xinh đẹp tràn nắng, với dòng nước trong vắt mát lành, những chú côn trùng thân thiện và đất đai màu mỡ. Một khu vườn hoàn hảo về mọi mặt, ngoại trừ một điều, chẳng có hạt giống nào vướn lớn, bởi bạn đâu đã gieo trồng. Thứ duy nhất sinh sôi chính là những hạ giống cỏ dại và bờ bụi do người khác gieo trồng, hoặc do chim chóc hay gió đưa tới. Thế nhưng, bạn vẫn cứ tiếp tục chăm sóc và gieo trồng những loại cây hỗn tạp này với tất cả nguồn lực của mình. Một khu vườn hoàn hảo, nhưng chẳng có lấy một hạt giống nào của riêng bạn, cũng giống như tâm trí của bạn khi sống mà không có mục tiêu cụ thể vậy. Nếu bạn không có loại cây nào để nuôi dưỡng đến ngày thu hoạch, bạn sẽ cứ mãi trôi đi trong sự mơ hồ, bất định, và mục tiêu của người khác.

Nếu bạn không nỗ lực lao động để đạt được mục tiêu của riêng mình, bạn sẽ luôn phải làm việc vì mục tiêu của người khác. Tất cả mọi điều bạn làm mỗi ngày, đều là để đạt được các mục tiêu. Điều bạn sẽ có thể muốn hỏi bản thân mình là: Chúng có phải là mục tiêu của tôi không? Và: Chúng có phải là những mục tiêu xứng đáng không?

Dấu ấn của người chiến thắng luôn là một định hướng mục tiêu hết sức rõ ràng. Napoleon Hill đã gọi đây là “mục đích rõ ràng”. Nó chính là đường hướng mà bạn đã chọn cho cuộc đời mình.

Một vài người nhận ra, nguyên nhân lớn nhất của sự căng thẳng (kể hủy diệt sức khỏe ghê gớm nhất) chính là không có mục tiêu cụ thể, không có tương lai để chờ đợi, không có kế hoạch để đạt được điều gì đó trong cuộc đời. Đặt ra mục tiêu sẽ cho phép chúng ta khắc họa được lộ trình cuộc đời mình, và kiểm soát xem mình đang đi tới đâu. Càng cảm thấy mình kiểm soát được tương lai, chúng ta càng thấy bớt căng thẳng.

Bước đầu tiên hết trước khi bạn bắt đầu một hành trình, chính là quyết định mình sẽ hướng đến đâu. Nếu bạn quyết tâm muốn thể hiện những năng lực tiềm ẩn bấy lâu bên trong mình, đầu tiên hãy hiểu rõ mình muốn gì, và mình đang đi tới đâu. Đưa ra quyết định. Cố gắng hết mình để đạt được mục tiêu. Khắc họa lộ trình của bạn; nó sẽ dễ hơn việc phải lần mò với tấm bản đồ.

Nếu sự thành công bạn tìm kiếm là phi thường, thì bạn phải ngay lập tức bắt đầu bằng việc đặt ra những mục tiêu phi thường. Khi nào bạn còn mơ mộng, hãy mơ những giấc mơ lớn. Khi nào bạn còn hướng đến sự thịnh vượng, hãy cố gắng hết mình vì nó. Những thành công ngoạn mục luôn là kết quả của những mục tiêu ngoạn mục, và sự chuẩn bị tinh thần kỹ càng.

Hãy rũ bỏ mọi giới hạn ngay từ hôm nay. Đặt ra những mục tiêu thật lớn lao! Nếu mục tiêu hàng ngày của bạn chỉ là về nhà, ăn những thực phẩm lành mạnh, xem TV rồi đi ngủ, bạn sẽ đạt được điều đó. Nếu mục tiêu hàng ngày của bạn là về nhà, tập thể dục, làm việc với dự án ưa thích của bạn cả đêm, rồi thức dậy vào buổi sáng với ngập tràn năng lượng, bạn cũng sẽ đạt được mục tiêu đấy.

Đặt ra những mục tiêu nào có tính thử thách, để bạn phải tư duy theo những phương hướng mới. Hãy đặt ra thật nhiều mục tiêu vào, cả nghìn mục tiêu luôn, để bạn sẽ dành cả đời mà thực hiện chúng!

Viết những mục tiêu của mình ra, và khi bạn đã đạt được mục tiêu nào, hãy đánh một dấu sao hay dấu check kê bên nó. Theo dõi những tiến bộ của bản thân. Hoàn thành những mục tiêu thử thách, phức tạp, sẽ mang lại sự khích lệ đáng kinh ngạc. Bạn sẽ nhìn nhận bản thân theo một cách tích cực và tự tin hơn, mỗi khi có thể đánh dấu mình đã hoàn thành một mục tiêu nào.

Thông qua việc đặt ra mục tiêu, bạn đang “tạo tác” chính mình như một công trình nghệ thuật, từ tính cách, thể chất, cho đến tương lai. Hãy lên kế hoạch và định trước tuyệt tác sau cùng. Hãy đặt ra những mục tiêu cá nhân thật rõ ràng và mãnh liệt.

Đặt ra những mục tiêu, sau đó lên kế hoạch làm sao để đạt được chúng. Việc lên kế hoạch phù hợp sẽ giúp bạn thực hiện tốt hơn.

Hãy cân nhắc tỉ lệ sau đây:

Kế hoạch : hành động = 1:5 (1 ngày được lên kế hoạch tương đương với 5 ngày hành động)

Phòng ngừa : phục hồi = 1:5 (1 ngày phòng ngừa tương đương với 5 ngày phục hồi)

Càng có sự chuẩn bị, kế hoạch của bạn càng trở nên hiệu quả hơn, và bạn càng ít tốn thời gian thực hiện hơn.

Càng biết cách phòng ngừa, sức khỏe của bạn sẽ càng trở nên tốt hơn, và bạn càng ít tốn thời gian để hồi phục hơn.

Trong cuốn **Maximum Achievement** của mình, Brian Tracy đã liệt kê 12 bước để đạt được mục tiêu:

1. Hun đúc một khao khát cháy bỏng để đạt được mục tiêu.
2. Hun đúc một niềm tin mãnh liệt vào mục tiêu.
3. Viết các mục tiêu của bạn ra.
4. Xác định những lợi ích có được khi đạt được mục tiêu.
5. Phân tích điểm khởi đầu.
6. Đặt ra kỳ hạn để đạt được mục tiêu.
7. Xác định những chướng ngại có thể cản đường.
8. Xác định những thông tin và kiến thức cần có.
9. Xác định những người mà bạn cần hợp tác.
10. Lên kế hoạch để đạt được mục tiêu.
11. Hình dung thành quả của mục tiêu.
12. Kiên trì thực hiện cho đến khi thành tựu.

Hiện tại không nở hoa từ quá khứ. Hiện tại nở hoa từ tương lai – từ tầm nhìn của bạn về tương lai. Để dự đoán tương lai, hãy đánh giá những gì đang diễn ra trong cuộc sống hiện tại, phát triển một chiến lược để đạt được mục tiêu và kiến tạo tương lai.

Con người có khả năng thần thánh trong việc hình dung ra tương lai từ trước khi nó xảy đến. Chúng ta rõ ràng có thể kiến tạo tương lai thông qua sự hình dung. Những hình ảnh tích cực, rõ ràng trong tâm trí, sẽ kích hoạt mọi quy luật của vũ trụ, và gửi đến cho chúng ta tất cả những con người, sự vật, cùng tình huống phù hợp với những hình ảnh này.

Bạn chỉ có thể tiến xa đến mức mà hình dung của mình cho phép. Một phương thức phổ biến trong tâm lý của các vận động viên thể thao, là hình dung khi mình đạt được mục tiêu. Bạn cũng có thể tận dụng kỹ thuật này để phát triển thêm hình ảnh trong tâm trí mình.

Phát triển sức mạnh của sự hình dung chính là để tái tạo thế giới. Thông qua sự tưởng tượng, bạn có thể bay lên giữa các vì sao, trèo lên những ngọn núi hùng vĩ nhất trên thế giới, và tận hưởng sự trù phú của những vùng nhiệt đới tốt tươi. Sự tưởng tượng của bạn là chiếc chìa khóa mở ra một cuộc đời rực rỡ. Chỉ khi bạn có thể hình dung ra những cảnh tượng tuyệt vời, những mục tiêu rõ ràng,

nhất quán, thì hiện thực tốt đẹp sẽ đến.

Khi những mục tiêu được hình dung ra một cách sáng tạo, quãng đời còn lại của bạn chắc chắn sẽ tràn ngập niềm vui thích và say mê bất tận. Đó là bởi khi sự hình dung càng sống động và sắc nét, hiện thực tốt đẹp sẽ càng đến nhanh hơn.

Những người biết đặt ra mục tiêu nhìn xa trông rộng, biết sử dụng mảnh vườn tâm trí của mình để tạo nên những hình ảnh tuyệt vời về vườn cây ăn trái tốt tươi, kỳ nghỉ rục rờ trên đảo, những tháng ngày hoàn hảo và những mối quan hệ sâu sắc, sẽ là những người biết sống nhất. Bởi họ đang tận hưởng cuộc sống nhiều nhất.

Một mục tiêu được viết ra sẽ mô tả cụ thể những gì chúng ta đang tìm kiếm. Khi viết ra như vậy, là chúng ta đã gửi gắm những khát khao của mình đến cho vũ trụ, và khơi nguồn cho dòng chảy của trụ trụ phú đến với mình. Khi đặt bút viết ra những mục tiêu của mình, chúng ta đã mang chúng đến gần hơn với hiện thực, và mở ra một lối đi vững chắc để đưa chúng từ tiềm năng thuần túy, trở thành thực tại sống động. Những người biết đặt ra mục tiêu, rồi sẽ đạt được thành tựu.

Anthony Robbins đã dẫn chứng một nghiên cứu nổi tiếng về mục tiêu, trong cuốn **Unlimited Power** (tạm dịch là *Sức mạnh Vô hạn*) của mình như sau: “Một nghiên cứu trên các sinh viên tốt nghiệp vào năm 1953 của trường Đại học Yale, đã minh chứng rõ ràng cho sức mạnh của mục tiêu. Các sinh viên tham gia phỏng vấn được hỏi rằng, họ có viết ra danh sách những mục tiêu, và kế hoạch cụ thể để đạt được chúng hay không. Chỉ 3% số sinh viên trả lời có. Hai mươi năm sau, vào năm 1973, các nhà nghiên cứu quay trở lại và phỏng vấn những cựu sinh viên đã tốt nghiệp năm 1953. Họ phát hiện ra rằng, nguồn tài chính của 3% những cựu sinh viên từng ghi ra mục tiêu cụ thể, thậm chí còn lớn hơn tổng nguồn tài chính của 97% những cựu sinh viên còn lại. Các nhà nghiên cứu còn phát hiện ra rằng, ngay cả những tiêu chí mang tính chủ quan và khó đánh giá, ví dụ như chỉ số hạnh phúc chẳng hạn, dường như cũng cao hơn hẳn ở nhóm 3% cựu sinh viên biết đặt ra mục tiêu.”

Khi bắt đầu hành động bằng cách viết ra những mục tiêu của mình, và thường xuyên kiểm tra tiến độ thực hiện chúng, bạn đã hòa mình vào dòng nước mạnh mẽ có thể đưa bạn đi rất xa. Những nguồn lực vô hình sẽ đến đến để hỗ trợ cho bạn.

Viết ra một hình dung, một ý tưởng hay mục tiêu, sẽ biến nó trở thành một sự cam kết. Điều đó nói với tiềm thức về những điều mà bạn muốn làm. Nó thúc đẩy tiềm thức nghĩ ra cách biến những hình dung của bạn thành hiện thực. Nên nhớ: “Đừng chỉ suy nghĩ, hãy cứ viết ra.” Bạn càng thường xuyên viết ra những mục tiêu, kiểm tra tiến độ và tạo thói quen hành động phù hợp, chúng sẽ càng mau được hiện thực hóa.

Bạn hoàn toàn có khả năng làm bất cứ việc gì mình mơ ước, bất cứ lúc nào trong cuộc đời. Những gì bạn đang có trong hiện tại, chỉ là bản sao của những gì mà bạn vô thức tin rằng mình xứng đáng. Nhiều người e ngại theo đuổi những giấc mơ quan trọng nhất trong cuộc đời họ, bởi họ thấy mình không xứng đáng, hoặc không có khả năng đạt được chúng. Bạn có thể quyết định, ngay từ bây giờ, rằng bạn sẽ tránh rơi vào cái bẫy ấy. Bạn có thể quyết định, ngay từ bây giờ rằng bạn sẽ thay đổi số mệnh của mình. Một khi bạn đã viết ra những mục tiêu của mình trên giấy, bạn đã tự động xóa bỏ đi những suy nghĩ về sự không xứng đáng và thất bại.

Liên tục nghĩ về những mục tiêu của bạn. Khi những mục tiêu đã rõ ràng, tất cả những quy luật của vũ trụ sẽ âm thầm hỗ trợ bạn. Bất cứ lúc nào bạn thấy mọi chuyện trở nên tồi tệ, hãy nghĩ về những mục tiêu của mình! Hãy nâng tầm bản thân bằng cách suy nghĩ, hình dung, và cảm nhận những mục tiêu của bạn.

Để đạt được mục tiêu, bạn phải trở thành kiểu người có thể đạt được những mục tiêu này.



Giống như cây sồi to khỏe, vĩ đại này, mục tiêu sẽ giữ cho đôi chân của chúng ta đứng vững trên mặt đất, và trí tưởng tượng của chúng ta bay lên những vì sao. Mục tiêu sẽ cho phép chúng ta sống một cuộc đời phi thường.

Khi tôi mới bắt đầu quảng bá về lối sống, và chế độ ăn thực vật tươi sống nhiều năm trước, tôi không phải kiểu người có thể mang thông tin này đến cho một lượng lớn khán giả. Thế nhưng, trong quá trình chuyển hóa của chính mình, cùng với việc đặt ra và cố gắng đạt được mục tiêu, tôi đã trở thành một kiểu người hoàn toàn khác: một người đủ dũng cảm, đủ hạnh phúc, và đủ thành công để đưa những thông tin này lên một tầm cam mới.

Cách thức để bạn đạt được những mục tiêu của riêng mình, không phải lúc nào cũng rõ ràng. Cũng tương tự như thế, khi bắt tay vào xây dựng một khu vườn, bạn cũng đâu hoàn toàn hiểu được tất cả những điều liên quan. Sự phát triển của khu vườn sẽ cho thấy toàn bộ biểu hiện của mục tiêu. Một cái cây hút dưỡng chất vào trong thân, rồi chuyển hóa dưỡng chất đó cùng với sự hỗ trợ của năng lượng Mặt trời, để biến thành bất kỳ thứ gì nó cần (lá, vỏ, cành, rễ, thân, đài hoa, cánh hoa, quả hay hạt), rồi từ đó hoàn thành số mệnh của mình. Bạn cũng vậy. Bạn sẽ “hút lấy” những kiến thức cần thiết, với sự hỗ trợ của năng lượng tập trung, chuyển hóa chúng thành bất kỳ điều gì bạn cần, để đạt được mục tiêu của mình.

Bạn có thể học hỏi tất cả những điều mình cần phải biết, để đạt được mục tiêu. Mấu chốt ở đây là hãy hành động. Hành động sẽ giúp thu hút thêm nhiều kiến thức mà bạn cần, và khiến mọi thứ trở nên khả thi.

Tôi đã nói với các khán giả trong những buổi hội thảo của mình rằng: “Hãy cứ nhảy vọt đi, rồi lưới sẽ xuất hiện.” Sử dụng Phương pháp Thử và Thành công: Học hỏi từ những sai lầm trong quá khứ, và theo đó điều chỉnh hành vi của bạn – hãy xem quá khứ là ngôi trường của bạn, là nguồn kinh nghiệm dồi dào để học hỏi và trở nên tốt đẹp hơn. Maxwell Maltz đã gọi điều này là “Psycho Cybernetics” – Điều khiển Tâm lý học, trong một cuốn sách cùng tên của ông (đã xuất bản tại Việt Nam với tên gọi **Thay đổi để Thành công** – chú thích của người dịch). Khi tâm trí đã có một mục tiêu xác định, nó sẽ có thể tập trung và chỉ dẫn, tái tập trung và tái chỉ dẫn cho đến khi đạt được mục tiêu đã định.

Hãy nhớ: Mục tiêu càng lớn thì thử thách cũng càng lớn! Andrew Carnegie đã từng nói: “Bất cứ điều gì đáng để có, thì cũng đáng để lao động hết mình.” Khi bạn đặt ra những mục tiêu lớn lao hơn, bạn cũng sẽ đối mặt với những thử thách lớn lao hơn. Khi bạn đặt ra mục tiêu có được sức khỏe phi thường, mọi người sẽ phản đối bạn! Đồng nghiệp sẽ chỉ trích bạn, gia đình và bạn bè sẽ can ngăn bạn, thậm chí những người xa lạ cũng sẽ làm bạn nản lòng. Bạn cần phải giữ vững tâm trí để đối mặt với những tình huống này, giữ vững mục tiêu và tận hưởng quá trình của mình chứ!

Sau tất cả, mục tiêu cuối cùng là mọi người đều chỉ muốn được “hạnh phúc”. Khi tâm trí đã được thanh lọc, mục tiêu nào rồi cũng hướng về hai chữ này.

Để có được sức khỏe viên mãn, hãy gìn giữ hạnh phúc của bạn, bất kể bạn đang làm gì. Hãy đặt hạnh phúc làm mục tiêu tối thượng, và sắp xếp cuộc sống của mình xoay quanh điều đó. Tất cả những niềm tin, ý tưởng, mục tiêu và hoạt động nào làm tổn thương đến hạnh phúc của bạn, thì cũng sẽ kìm hãm tiềm năng của bạn. Tự Nhiên luôn cố gắng dẫn dắt bạn phát triển và đạt được những niềm hạnh phúc lớn lao nhất, nếu như bạn đơn giản biết lắng nghe, hòa mình và hành động theo trực giác.

Hãy luôn nhớ giữ cho niềm hạnh phúc, hay sự hài hòa trong tâm trí của bạn, là thứ có giá trị tối thượng, thì rồi mọi thứ sẽ đầu vào đấy. Cách tốt nhất để khiến cho người khác hạnh phúc, là bản thân bạn phải hạnh phúc trước đã. Hạnh phúc trong tâm sẽ cho phép bạn tận hưởng trọn vẹn cuộc sống dồi dào. Khi nào bạn còn xem sự bình an trong tâm trí là quy tắc dẫn đường, khi đó bạn sẽ không bao giờ đưa ra những quyết định sai lầm, trên con đường vươn tới ước mơ.

Chẳng phải việc biến ước mơ thành hiện thực là điều thú vị nhất trong cuộc sống sao! Hãy thật hào hứng với những mục tiêu của bạn. Hãy thật hào hứng thức dậy vào mỗi sáng! Và trở thành một dòng nước không gì cản nổi, tuôn chảy tới những mục tiêu.

Khi những mục tiêu của bạn trở thành hiện thực, bạn sẽ yêu đời hơn, trở nên tự tin hơn. Bạn sẽ bon bon thẳng tiến đến những thành tựu thậm chí còn lớn lao hơn.

Khi làm việc thật chăm chỉ để đạt được mục tiêu của mình, bạn có thể sẽ khám phá ra một chân lý đẹp đẽ: rằng khi tâm hồn bạn tràn đầy những suy nghĩ tích cực, phần thưởng và những thử thách thú vị, thì tất cả những điểm yếu sẽ bị xóa bỏ. Hãy lắng nghe câu chuyện của nhà triết học Cavett Roberts (tôi rất khuyến khích bạn nghe những cuốn băng của ông về sự thành công). Ở tuổi trung niên, sức khỏe của Cavett bắt đầu suy giảm, và ông phải nhận “án tử” từ các bác sĩ. Ông bỏ công việc luật sư của mình, chuyển tới vùng Arizona đầy nắng, bắt đầu buôn bán bất động sản và đạt được nhiều mục tiêu thành công. Ông sống đến hơn 90 tuổi, thọ hơn cả những bác sĩ của mình.

Dù bạn đang dừng chân ở đâu trên chặng đường đời của mình, bạn vẫn có thể nhanh chóng thay đổi tương lai chỉ với một hành động mạnh mẽ. Những hành động bạn làm hay không làm mỗi ngày, sẽ định hình nên số mệnh của bạn. Tất cả sẽ đưa bạn đi tới một kết luận, một mục tiêu. Hãy nhớ, bạn luôn hướng tới những mục tiêu. Nhưng câu hỏi sẽ là: Mục tiêu của ai?

Chúng ta là những thực thể dịch chuyển, lang thang trong khu vườn sự sống, bị thu hút đến những nơi phù hợp với suy nghĩ chủ đạo của mình. Mục tiêu giống như những khu vườn đầy trái chín, chúng sẽ kéo chúng ta đến. Chúng tỏa hương

thơm mới mẻ vào chúng ta. Chúng kích hoạt trí tưởng tượng của chúng ta.

Chúng ta được tạo ra, để xác định và đạt đến những mục tiêu. Và cuộc đời là những kỳ quan mà ta chiêm ngưỡng trên suốt hành trình.

Cuộc thám hiểm tối thượng không có hồi kết, và sự thật đó đem lại cho nó một giá trị phi thường. Giá trị thật sự không nằm ở những gì mà chúng ta đạt được, mà là những gì chúng ta trở thành, trên suốt chặng đường. Chúng ta mở ra một cuộc hành trình đi đến mục tiêu, và rồi nhận ra, cuộc hành trình đã chính là mục tiêu rồi.

MỤC TIÊU

1. Đặt ra một mục tiêu sức khỏe và không ngừng thực hiện theo những thông tin chứa đựng trong cuốn sách này. Viết mục tiêu này vào trong nhật ký của bạn.
2. Trong nhật ký, hãy viết ra 100 mục tiêu mà bạn muốn đạt được trong năm sau. Xem lại chúng mỗi ngày.
3. Chọn ra 5 mục tiêu ưu tiên cho năm nay. Đối với mỗi mục tiêu, hãy viết ra một câu cho mỗi bước, để hoàn thành 12 bước trong bản danh sách của Brian Tracy, được đề cập đến bên trên.
4. Liên tục viết thêm những mục tiêu hàng năm và mục tiêu dài hạn vào trong nhật ký. 100 mục tiêu sẽ là điểm khởi đầu thôi. Theo tôi là cần phải có 6000 mục tiêu cơ!
5. Viết các mục tiêu với màu mực khác nhau. Tâm trí của con người thường ghi nhớ những từ có màu sắc khác nhau, hơn là chỉ một màu đen. Bạn thậm chí có thể dùng bút sáp màu nữa!
6. Đánh dấu mỗi mục tiêu mà bạn đã hoàn thành.

HÌNH DUNG

Vẻ đẹp của trần đời
Những ước mơ cao vợi
Nếp mình rồi lớn mạnh
Trong nắng, tuyết, mưa rơi
Như Thượng đế ẩn mình
Trong đứa trẻ thơ ngây
Trong hình dung say ngủ
Kỳ bí, hoang đại thay.

Hình dung là sức mạnh
Định dạng và kiểm tìm:
Như ngòi viết trôi chảy
Mực tuôn nơi đầu kim
Như tiếng nói trong tim
Thì thầm cùng tâm trí
Như gương mặt sáng ngời,
Duyên dáng đầy thành ý.

Hình dung là lời hứa
Về điều bạn trở thành.
Ý tưởng là tiên đoán
Về thứ sẽ tựu thành.

Dưỡng nuôi bởi hạt giống
Của cảm hứng thánh thần
Bạn rồi sẽ vĩ đại
Một tạo vật quyền năng.

Những điều bạn mến yêu
Rồi sẽ đến sum vầy
Những điều bạn còn thiếu

Sẽ tìm đường đến ngay.

Hình dung là vị thầy,
Dẫn lối và sáng tạo.
Dệt nên sự hoàn hảo
Và tuyên bố hùng hồn:
“Chỉ những kẻ mộng mơ
Mới cứu rỗi nhân loại.”

Những ai biết nuôi dưỡng:
Một hình dung tươi màu
Lý tưởng đầy cao thượng
Quyết định sẽ rất mau:

Truyền cảm hứng ước mơ,
Lan tỏa và trỗi dậy.
Nuôi dưỡng điều chân lý
Không nhượng bộ một giây.

Những người theo lẽ phải
Dẫu chỉ có một mình
Vẫn không hề nghi ngại
Bởi sức mạnh trong mình.

Với tia lửa sáng ngời
Thì trí tuệ uyên bác
Được dưỡng nuôi, “canh tác”
Sẽ kết quả đậu hoa.

Hình dung là sức mạnh,
Tạo tác và hình thành.
Nếu kiên trì theo đuổi
Thành công sẽ đến nhanh.
Nó có thể tạo nên

Dáng hình và luận lý
Tâm trí và thiện ý
Với cả ngàn niềm vui
Và thẳng tay loại trừ
Mọi bệnh tật, tà xui.

Nuôi dưỡng trong âm thầm
Nhưng khi đã bước ra
Hình dung sẽ mãi là
Bến đỗ bình yên nhất.

Bão tố sẽ vùi dập
Linh hồn của chúng ta
Nên hãy luôn ghi nhớ
Nép mình dưới mái nhà
Của hình dung, hy vọng
Rồi mọi sự sẽ qua.

Trong đại dương bao la
Của sự sống trần đời
Những bãi bờ đầy nắng
Đang chờ bạn tới chơi.
Và hòn đảo phúc lạc
Nhẹ mỉnh cười, nghỉ ngơi.

Hành động luôn thống nhất
Với suy nghĩ trong đầu
Những gì mình hình dung
Không được để phai màu
Và rồi bạn sẽ thấy
Điều kiếm tìm bấy lâu.

Hỡi nhân loại vạn người
Những kẻ đang dò dẫm

Chớ bao giờ quên lãng
Mình là kẻ mộng mơ.
Lý tưởng trong tim óc
Đừng để cho phai mờ.
Chúng nên được sống mãi
Để nâng ta lên cao.
Hãy nhìn cho thật sâu,
Sẽ biết thêm nhiều điều
Hãy lựa chọn hạt giống
Gieo trồng trong dấu yêu.
Hỡi tất cả họa sĩ
Nhà thơ và nhạc công
Quý vị đang kiến tạo
Thời vàng son tươi hồng.

BÀI HỌC THỨ

6

ĐỨC TIN

“CŨNG GIỐNG NHƯ MẦM CÂY KHÔNG THỂ VƯƠN RA TỪ HẠT GIỐNG BỊ CHÁY SÉM,
KHÔNG ĐỨC HẠNH NÀO KHAI SINH ĐƯỢC, NƠI NHỮNG NGƯỜI KHÔNG CÓ ĐỨC TIN.” – Dasadharma Sutra

Bạn có bao giờ tự hỏi, vì sao electron cứ chạy vòng quanh hạt nhân mà không bao giờ cạn kiệt năng lượng không? Làm sao nó có thể chuyển động vĩnh viễn như thế? Câu trả lời đến từ những bộ óc khoa học tiên tiến nhất như sau: electron liên tục chìm vào hố năng lượng vô cực gọi là “năng lượng điểm không”. Năng lượng điểm không mang lại sự sống cho cả vũ trụ. Nó cung cấp

nguồn sinh lực và nguyên tắc tổ chức cho tất cả các sinh vật sống, thông qua các thuộc tính siêu dẫn của những nguyên tố đơn nguyên tử bên trong tế bào sống. Những tế bào này sẽ chuyển hóa hoặc tiết giảm các phương diện của năng lượng điểm không, để phù hợp với chiều không gian này.

Thông qua nguyên lý tuyệt vời của đức tin, chúng ta có thể liên tưởng đến năng lượng điểm không, và thu hút bất kỳ một sự vật hữu hình, hay ý tưởng vô hình nào, vào thế giới vật lý này. Đức tin là năng lượng siêu dẫn truyền, cho phép con người được chạm vào nguồn năng lượng thiêng liêng của vũ trụ trong tình thức. Đức tin cho phép chúng ta tạo ra được nhiều điều trong thế giới vật chất này.

Đức tin là tin tưởng vào những sức mạnh lớn lao hơn bản thân bạn, là tự tin dần bước vào những điều chưa biết, và tin tưởng vào khả năng của chính mình – dù xảy ra bất kỳ chuyện gì.

Đức tin là một ngôn từ tuôn trào; là nguyên lý của sự thành công. Đức tin là lời hứa, là thứ sẽ khiến cho mọi điều được viên thành. Đức tin là sự kêu gọi sức mạnh thiêng liêng, và đưa nó vào hành động. “Theo như đức tin của các người, các người sẽ được toại nguyện” (Kinh thánh, Mathew 9:29). Nhà triết học về sự thành công Napoleon Hill, đã mô tả đức tin như một nguồn “năng lượng then chốt” truyền cảm hứng. Sức mạnh của đức tin sẽ trở nên hiện hữu khi nó có thể tái tạo lại các mô và tế bào, hay trong những sáng tạo mới mẻ. Đức tin là con đường truyền thụ cơ bản nhất của Tự nhiên, mà ở đó mọi thứ được tỏ bày.

Đức tin là yếu tố then chốt quyết định sự thành công. Thiếu đức tin cũng là yếu tố then chốt đưa đến sự thất bại. Tất cả những niềm tin chúng ta mang, đều cần đức tin, bởi chúng ta sẽ không bao giờ có thể chắc chắn về bất cứ điều gì. Nếu không có đức tin, sự bối rối, bất an và xao lãng sẽ hình thành – tất cả chỉ có thể dẫn đến thất bại.

“Tôi muốn chỉ cho thế gian thấy rằng, đức tin là những gì người ta hy vọng nhưng không trông thấy được; vậy thì các người chớ nên tranh biện vì lẽ mình không trông thấy được, vì các người không thể nhận được bằng chứng cho đến khi đức tin của các người đã được thử thách.” (Kinh thánh, Ether 12:6). Sức

mạnh tâm linh mạnh hơn tất cả. Bạn chỉ có thể trở thành, hay có được bất cứ điều gì mình muốn, chỉ khi bạn dám vươn đến nó trong đức tin mạnh mẽ. Khi đức tin và sự rõ ràng càng mạnh mẽ, bạn sẽ càng nhanh chóng hòa mình vào dòng chảy thiêng liêng mà ở nơi đó, mọi việc sẽ luôn xuôi gió thuận buồm.

Khi làm đúng sứ mệnh của mình, bạn có thể khiến cho mọi điều mình cần, dù đã biết hay chưa biết, luôn xuất hiện đúng lúc. Thứ duy nhất cản trở quy trình này chính là sự hoài nghi. Thứ duy nhất thúc đẩy quy trình này chính là đức tin. Về cơ bản, tất cả những gì bạn cần chỉ có hai điều: mục tiêu và đức tin, rồi bạn sẽ tới được nơi mà mình cần tới.

Trái ngược với đức tin chính là nỗi sợ và sự hoài nghi. Sự hoài nghi sẽ ngăn cản những tiềm năng của bạn được bộc lộ tối đa.

Những người hoài nghi sẽ không bao giờ đạt được điều gì. Sự tràn đầy của thế giới sẽ luôn khép lại trước họ. Một người hoài nghi sẽ không bao giờ biết được chân lý, không bao giờ có thể hành động một cách quyết tâm. Sự nghi ngờ rất độc địa, bởi nó phá hủy đi mọi cơ hội thành công. Bạn muốn là gì cũng được, nhưng đừng bao giờ trở thành một người hoài nghi. Chỉ thông qua đức tin, mọi thứ mới được ban tặng. Đức tin là mệnh lệnh duy nhất, vượt lên sự nghi ngờ.

Hãy đón nhận đức tin, và bạn sẽ tự động kiểm soát được nỗi sợ. Đức tin là nguồn năng lượng duy nhất mà nỗi sợ không thể chống lại.

Đức tin mạnh mẽ sẽ tạo ra thái độ tích cực. Dường như sự thành công luôn có quan hệ mật thiết với thái độ. Nếu bạn có một thái độ mạnh mẽ, kiên cường, thu hút và duyên dáng, bạn sẽ có thể đạt được bất kỳ sự thành công nào mà mình mong muốn.

Điều mà mọi người cần phải có, trên tất cả, chính là đức tin: đức tin vào chính mình, vào những người đồng hành, đức tin và quyền năng và sự nhân từ của Mẹ Thiên nhiên, đức tin và năng lượng chữa lành của thực phẩm tươi sống, đức tin vào quyền năng thiêng liêng.

Tất cả những vĩ nhân kiệt xuất từng ghé đến thế gian này, đều là những người có đức tin siêu việt. Ai trong số họ cũng đều có một tâm thế an yên và niềm tin tĩnh tại vào quyền năng tương trợ của các thế lực vô hình. Những thế lực này

luôn sẵn sàng kết nối với tất cả mọi người!

Những người mong muốn có sức khỏe tốt, cần phải có đức tin. Bởi người có đức tin, sẽ có được tất cả mọi thứ.

HOÀI NGHI

Mãi đối nghịch với sự thông thái
Chính là những linh hồn chối từ
Hoài nghi đâu thể nào mang lại
Niềm ủi an, sáng tạo, chữa lành.

Hoài nghi là kẻ dối trá,
Khiến cho ai nắm giữ trong lòng
Chẳng khác nào đeo thêm tảng đá
Lối thành công chẳng thể hạnh thông.

Con đường ấy tựa như cái bẫy
Đã nhiều người lạc bước vào trong
Đắm chìm giữa muôn vàn dối trá
Và những lời xảo biện điêu ngoa
Tâm trí bị mây mờ che phủ
Vườn địa đàng khuất lấp ngoài xa.

ĐỨC TIN

Hãy gieo hạt giống đức tin nơi 6 người mà bạn gần gũi nhất. Hãy hỗ trợ họ bằng lòng tin; bày cho họ cách tin tưởng vào chính bản thân mình. Hãy nói với họ, một cách vô điều kiện, rằng bạn tin tưởng họ, rằng bạn biết họ thể nào cũng sẽ thành công, rằng bạn biết những quyền năng cao quý hơn rồi sẽ đến tương trợ cho họ.

Mở nhật ký của mình ra và nhìn vào 5 mục tiêu quan trọng nhất cùng những bước thực hiện chúng, ở cuốn **Bài học thứ 5: Mục tiêu**. Khi bạn đọc qua, hãy làm những việc sau đây:

- A) Viết ra tất cả những nỗi hoài nghi xuất hiện ngay lập tức trong đầu, khi bạn xem lại mỗi mục tiêu đã đề ra.
- B) Với mỗi mục tiêu, đánh tan bất kỳ nỗi hoài nghi nào mà bạn có, bằng cách viết xuống câu sau đây: “Tôi hoàn toàn tin rằng mọi thứ trong vũ trụ này là hoàn hảo. Tôi hoàn toàn tin vào những bí ẩn và phép nhiệm màu của việc đặt ra mục tiêu. Tôi sẽ tiếp tục thực hiện những gì mình đã chọn. Tôi đã được truyền cảm hứng và đánh thức bởi đức tin.”
- C) Đối với mỗi mục tiêu, hãy viết ra chính xác lý do vì sao bạn sẽ kiên định cho đến cùng.
- D) Tạo ra một quy tắc để thay thế bất kỳ ý nghĩ hoài nghi hay sợ hãi nào bằng đức tin. Sự khẳng định hay cầu nguyện hàng ngày sẽ rất hữu ích. Thiền dựa trên đức tin là rất tuyệt vời. Viết ra những nỗi sợ hãi và hoài nghi sẽ giúp bạn loại bỏ và xua đuổi chúng ra khỏi ý thức. Hãy luôn nhớ, chừng nào bạn còn làm một việc gì đó, đừng bao giờ hoài nghi nó.

• Giờ đây, khi bạn đã xem lại những thông tin cơ bản được chia sẻ trong các bài học ở trên, đã đến lúc để tôi tiết lộ cho bạn một bí mật kỳ diệu. Trong bài học tiếp theo này, chúng ta sẽ thảo luận về một khám phá chưa từng có về sức khỏe và sự chuyển đổi ý thức. Thời điểm của bạn đã chín muồi, thông qua sự bày tỏ bản thân, và việc bạn đang tìm kiếm một chế độ ăn lành mạnh. Bạn đang ở thời khắc có thể tạo ra một bước nhảy vọt về đức tin, để tiến vào một dòng thông tin mới mạnh mẽ.

BÀI HỌC THỨ

7

CHẾ ĐỘ ÁNH DƯƠNG

“ĐỨC CHÚA TRỜI PHÁN RẰNG:

NÀY, TA SẼ BAN CHO CÁC NGƯỜI

MỌI THỨ CỎ KẾT HẠT MỘC KHẮP MẶT ĐẤT,

CÙNG MỌI LOÀI CÂY RA TRÁI CÓ HẠT;

ĐÓ SẼ LÀ THỨC ĂN CHO CÁC NGƯỜI.”

— Kinh Thánh - Sáng thế 1:29

“CHÓ CÓ GIẾT NGƯỜI HAY GIẾT THÚ VẬT,

HOẶC GIẾT ĐỂ LÀM THỨC ĂN CHO VÀO MIỆNG CỦA CÁC NGƯỜI.

VÌ NẾU ĂN THỨC ĂN CÓ SỰ SỐNG,

THÌ THỨC ĂN ĐÓ SẼ KHIẾN NGƯỜI TƯƠI TỐT,

NHƯNG NẾU NGƯỜI GIẾT ĐỂ ĂN,

THÌ THỨC ĂN CHẾT ĐÓ SẼ GIẾT LẠI NGƯỜI.

VÌ SỰ SỐNG CHỈ ĐẾN TỪ SỰ SỐNG,

VÀ TỪ SỰ CHẾT LUÔN LUÔN LÀ CÁI CHẾT.

VÌ TẤT CẢ NHỮNG GÌ GIẾT CHẾT THỨC ĂN CỦA CÁC NGƯỜI,

CŨNG SẼ GIẾT CHẾT THÂN THỂ CỦA CÁC NGƯỜI.

VÀ TẤT CẢ NHỮNG GÌ GIẾT CHẾT THÂN THỂ CỦA CÁC NGƯỜI,

CŨNG SẼ GIẾT CHẾT TÂM HỒN CỦA CÁC NGƯỜI.

VÌ CƠ THỂ CỦA NGƯỜI LÀ NHỮNG GÌ NGƯỜI ĂN VÀO,

VÀ TÂM HỒN CỦA NGƯỜI LÀ NHỮNG GÌ NGƯỜI NGHĨ.

CHO NÊN, ĐỪNG ĂN NHỮNG GÌ MÀ LỬA,

BĂNG GIÁ, HAY NƯỚC ĐÃ LÀM CHO HƯ HOẠI.

BỞI NHỮNG THỨ ĐÃ BỊ ĐỐT CHÁY,

ĐÓNG BĂNG HAY HƯ HOẠI, CŨNG SẼ ĐỐT CHÁY,

ĐÓNG BĂNG VÀ LÀM HƯ HOẠI CƠ THỂ NGƯỜI.”

– Sách Phúc Âm Hòa Bình Essene, Quyển 1, dịch bởi Edmond Bordeaux Szekely

“KHI LOÀI NGƯỜI ĐƯỢC TẠO RA,

HỌ KHÔNG BIẾT ĂN BÁNH MÌ,

KHÔNG BIẾT LẤY VẢI LÀM QUẦN ÁO;

HỌ CHỈ ĂN CÂY CỎ NHƯ NHỮNG CHÚ CỪU,

VÀ UỐNG TỪ NHỮNG RÃNH NƯỚC.”

- Truyện cổ Sumer

“HANUMAN LÀ MỘT CHÚ KHỈ CỦA RỪNG GIÀ,

CHÚ CHẴNG SI MÊ PHỤ NỮ ĐẸP,

VÀ CHẴNG ĂN THỰC PHẨM BỊ NẤU CHÍN BAO GIỜ.”

- Hanuman là vị thần khỉ trong sử thi Ramayana của Ấn Độ.

Đây là một trích đoạn trong sử thi

**“NGƯỜI CHÂN CHÍNH SẼ ĂN NHỮNG GÌ MÀ CÁC VỊ THẦN ĐỂ LẠI SAU KHI DÂNG LỄ,
NHƯNG THỨC ĂN ĐÃ NẤU CHÍN, TRÁI LẼ TRỜI MÀ HỌ DÙNG ĐỂ LẤP ĐẦY NHỮNG
CÁI BỤNG THAM LAM CỦA MÌNH, SẼ TRỞ THÀNH TỘI LỖI NGAY KHI HỌ ĂN CHÚNG” –**

Bhagavad Gita

“Ở ẤN ĐỘ CÓ MỘT NHÓM DỊ GIÁO,

**GỒM NHỮNG NHÀ TRIẾT HỌC THEO ĐẠO BÀ LA MÔN,
NHỮNG NGƯỜI SỐNG CUỘC ĐỜI TỰ CUNG TỰ CẤP,
KIÊNG ĂN NHỮNG SINH VẬT SỐNG VÀ TẤT CẢ THỨC ĂN ĐÃ NẤU CHÍN.”**

– Thánh Hypolytus thành Roma – năm 22 sau Công Nguyên

**“TÔI QUAN TÂM HƠN ĐẾN MỘT CÂU HỎI,
MÀ SỰ CỨU RỒI CỦA NHÂN LOẠI PHỤ THUỘC VÀO NÓ,
NHIỀU HƠN VÀO BẤT KỲ NHÀ THẦN HỌC NÀO:
ĐÓ LÀ CÂU HỎI VỀ DINH DƯỠNG.”**

- Friedrich Nietzsche, Ecce Homo

**“CÓ THỂ NÓI, NGUYÊN NHÂN DUY NHẤT GÂY THOÁI HÓA Ở CON NGƯỜI
CHÍNH LÀ VIỆC SỬ DỤNG LỬA ĐỂ CHẾ BIẾN THỨC ĂN.”**

– Arnold De Vries, Suối nguồn tươi trẻ

**“TẠI SAO LẠI CỨ PHẢI NẤU NƯỚNG,
TRONG KHI NHỮNG CHẾ ĐỘ ĂN CỔ XƯA ĐÂU CÓ CẦN?
THỨC ĂN ĐÃ NẤU CHÍN LÀ THỨC ĂN CHẾT
– VÀ NÊN NHỚ RẰNG, BÁNH MÌ CÀNG TRẮNG
THÌ CHÚNG TA CÀNG MAU CHẾT!
MỌI NỖ LỰC CẢI THIẾN THỰC PHẨM TRONG TỰ NHIÊN
ĐỀU SẼ DẪN ĐẾN THẤT BẠI,
VÀ MẸ THIÊN NHIÊN SẼ PHẢN ỨNG MẠNH MẼ
VỚI BẤT KỲ SỰ CAN THIỆP NÀO
VÀO NHỮNG QUY LUẬT SỨC KHỎE HỮU ÍCH CỦA NGƯỜI.
VÀ NẾU CHÚNG TA CÒN TIẾP TỤC
KHÔNG TUÂN THEO NHỮNG QUY LUẬT CỦA NGƯỜI,
BẰNG CÁCH SỬ DỤNG THUỐC MEN HAY THẬM CHÍ PHẪU THUẬT,
NHỮNG TRIỆU CHỨNG SẼ BIẾN MẤT TRONG MỘT KHOẢN THỜI GIAN,
RỒI SAU ĐÓ QUAY TRỞ LẠI NHƯ MỘT CĂN BỆNH MÃN TÍNH,
HAY THẬM CHÍ LÀ CHẾT NGƯỜI...
CON NGƯỜI LÀ SINH VẬT DUY NHẤT ĐEM THỨC ĂN CỦA MÌNH NẤU LÊN,**

VÀ CŨNG MẮC NHIỀU BỆNH TẬT HƠN
SO VỚI NHỮNG LOÀI HOANG DÃ ĂN THỰC PHẨM TƯƠI SỐNG.
THÓI QUEN, TẬT THAM ĂN VÀ THÈM MUỐN
NHỮNG THỨ KÍCH THÍCH VỊ GIÁC
ĐÃ KHIẾN CON NGƯỜI NGÀY CÀNG THÍCH THỰC PHẨM NẤU CHÍN,
THỨ ĐÃ LÀM SUY YẾU NGHIÊM TRỌNG HỆ TIÊU HÓA CỦA HỌ.
ĐÓ LÀ BỞI VÌ THỨC ĂN ĐÃ NẤU CHÍN
QUÁ DỄ NUỐT MÀ KHÔNG CẦN PHẢI NHAI,
TRONG KHI NHAI KỸ THỨC ĂN
MỚI LÀ YẾU TỐ CƠ BẢN CỦA MỘT SỨC KHỎE TỐT."

- *Dugald Semple, The Sunfood Way to Health*

"THỨC ĂN CỦA BẠN SẼ QUYẾT ĐỊNH BẠN SỐNG BAO LÂU,
TẬN HƯỞNG CUỘC SỐNG NHIỀU ĐẾN MỨC NÀO
VÀ CÓ MỘT CUỘC ĐỜI THÀNH CÔNG HAY KHÔNG."

- *Dr. Krischner, Live Food Juices*

Những gì tôi ăn, sẽ ảnh hưởng một cách sâu sắc và toàn diện đến cách mà tôi suy nghĩ, cảm nhận và cư xử. Chúng ta chính là những gì mình ăn, và chúng ta ăn những gì biểu trưng cho chính mình. Thực phẩm ảnh hưởng đến mọi khía cạnh của cuộc sống. Thực phẩm là nền tảng cho cơ thể vật lý của chúng ta. Khi nền tảng vững chắc, tất cả những gì được xây trên đó cũng sẽ vững chắc. Tất cả những gì tạo nên cơ thể vật lý, chính là không khí mà chúng ta hít thở, nước mà chúng ta uống, và thực phẩm mà chúng ta ăn. Cấu trúc khoáng chất của cơ thể được xây dựng nên từ những thực phẩm mà bạn hấp thu. Nếu có sự thay đổi trong chế độ ăn, nó sẽ được phản ánh qua vẻ ngoài cũng như sự vận hành của cơ thể. Cải thiện cách lựa chọn thực phẩm, rồi bạn sẽ có thể nâng cao nền tảng của cơ thể mình lên rất nhiều.

Thành công là sự tích lũy của quá trình luyện tập những thói quen nền tảng mỗi ngày. Và ăn uống là một trong những hoạt động thường nhật, có tầm quan trọng thiết yếu, không thể bỏ qua. Thói quen nhất quán trong sự lựa chọn thực

phẩm tốt cho sức khỏe, là điều hoàn toàn cần thiết cho một cuộc sống thành công.

Từ bình thường cho đến phi thường chỉ cách nhau một sợi chỉ. Một chế độ ăn phù hợp sẽ giúp bạn vượt qua ranh giới ấy, và còn tiến xa gấp nhiều lần nữa. Khi bạn cung cấp cho cơ thể mình những thực phẩm phi thường, nó cũng sẽ vận hành một cách phi thường.

Để thực hiện sứ mệnh của mình trên Trái đất này, bạn cần phải có một sức khỏe tuyệt vời và một hệ thống thể chất mang lại sự hỗ trợ tối đa. Thói quen ăn uống lành mạnh sẽ hỗ trợ cho cơ thể và tâm trí bạn trên con đường đạt tới những mục tiêu đáng kinh ngạc.

Khi chế độ ăn của bạn trở nên thuần khiết, trái đất sẽ hào phóng ban cho bạn sự trù phú của mình. Chế độ ăn uống là chiếc chìa khóa bí ẩn, mở ra sự thịnh vượng lớn lao trong suốt cả cuộc đời, và đưa ta đến với lối sống thuận tự nhiên. Một cuộc sống tuyệt vời cần phải có một chế độ ăn thuận tự nhiên, giàu các thực phẩm vươn lên dưới ánh mặt trời, và được hấp thu ở trạng thái tươi nguyên.

Nếu nghĩ theo hướng logic, bạn có thể thấy rằng, khi bắt đầu xuất hiện trên trái đất, loài người chúng ta đâu có công cụ, áo quần hay củi lửa gì! Làm sao chúng ta sống được? Chúng ta đã ăn những gì? Chắc chắn phải có một chế độ ăn nguyên thủy, phù hợp với cơ chế sinh học của chúng ta, một chế độ ăn tối ưu cho loài người.

Sự giản đơn

“THÀNH CÔNG KHÔNG GÌ HƠN CHÍNH LÀ SỰ NGHIÊN CỨU TƯỜNG TẬN

NHỮNG ĐIỀU HIỂN NHIÊN.”

- *Jim Rohn, Nhà triết học về sự Thành công*

“BẤT CỨ ĐIỀU GÌ CẦN PHẢI CHÚNG MÌNH,

THÌ VỐN DĨ ĐÃ ĐÁNG NGHI RỒI.”

- *Giáo sư Arnold Ehret*

Sự giản đơn, đã, đang và sẽ mãi mãi là kim chỉ nam thiết yếu nhất dẫn tới sự thành công.

Ngày nay, những ý kiến rối rắm, mâu thuẫn và những thông tin sai lệch về chế độ ăn trở nên ngập tràn hơn bao giờ hết. Đó chính là bằng chứng cho thấy, chắc chắn phải có một chân lý giản đơn nào đó ẩn bên dưới tất cả. Luôn luôn có rất nhiều ý kiến, nhưng chân lý thì chỉ có một.

Trong khoa học, có một nguyên tắc tên là Lưỡi dao của Ockham. Nguyên tắc này nói rằng, giữa những lý thuyết khác nhau, cái đơn giản nhất thường sẽ là cái đúng.

Bản chất của Quy luật Tự nhiên cũng là sự giản đơn. Một định lý tuyệt vời đã phát biểu rằng: “Cái gì phức tạp, thì không hiệu quả.” Một nguyên nhân tuyệt vời đưa đến sự thành công của tôi, cũng như của những người khác trong chương trình theo Chế độ Ánh dương, chính là sự giản đơn của nó. Bất cứ cái gì không thể được chứng minh bằng những nguyên lý giản đơn, thì đều vô nghĩa và nên loại bỏ. Chẳng có cái gì thiết yếu mà lại phức tạp cả.

Những sự thật giản đơn luôn hàm chứa một chân lý quyền năng tuyệt đẹp. Cái gì càng giản đơn càng dễ sinh tồn. Săn bắt hái lượm là xã hội sung túc đầu tiên trên Trái đất. Những điều tuyệt vời nhất trong cuộc sống là hoàn toàn miễn phí, bởi sự sống phụ thuộc vào sự giản đơn. Những điều tồi tệ nhất trong cuộc sống đòi hỏi phải trả giá bằng sự lãng phí năng lượng sống, bởi cái chết phụ thuộc vào sự rắc rối.

Sự càng đơn giản, mọi người lại càng làm cho rối lên.

Bất cứ khi nào bạn cảm thấy mình bị quá tải thông tin, hãy đơn giản hóa mọi việc, quay trở về với những điều căn bản. Những huấn luyện viên thể thao giỏi nhất thế giới đều chỉ dạy những điều căn bản. Việc tập luyện chúng thường xuyên sẽ giúp tạo ra những tiến bộ to lớn về lâu dài. Và đây chính là điều căn bản của dinh dưỡng: THỨC ĂN TƯƠI SỐNG TỪ THỰC VẬT.

Khi chúng ta mới xuất hiện trên Trái đất, đâu đã có thực phẩm nấu chín.

Thức ăn từ thực vật tươi sống chính là thực phẩm hoàn hảo cho con người.

Cấu trúc và cơ chế vận hành của răng, hàm, đường tiêu hóa, giác quan, nội tạng, bản năng của trẻ nhỏ, tâm lý chán ghét việc giết chóc, tình cảm dành cho các con vật, cũng như nguyên nhân và cách chữa trị bệnh tật, buồn đau v.v..., đều cho thấy con người về cơ bản là loài ăn thực vật – tiêu thụ chủ yếu các loại trái cây, cũng như rau lá xanh. (Vui lòng tham khảo **Bài học thứ 9: Cội rễ** và phần **Phụ lục A**)



Trái cây họ cam quýt thể hiện nguồn năng lượng mặt trời rực rỡ mà chúng đã tự chuyển hóa thành những dưỡng chất màu nhiệm

Bạn có biết sức mạnh của việc hấp thu năng lượng chỉ từ thực vật? Tất cả thức ăn từ thực vật là một bản giao hưởng hoàn hảo. Sự hấp thụ và kết cấu tổ chức của ánh nắng Mặt trời, cội nguồn của sự sống, thể hiện chủ yếu ở thực vật. Do đó, các cơ quan của thực vật là một dạng tích tụ sinh học của năng lượng Mặt trời. Tiêu thụ thức ăn từ thực vật sẽ giúp truyền năng lượng Mặt trời trực tiếp vào cơ thể bạn, mà không bị thất thoát đi một chút nào.

Thức ăn từ thực vật tươi sống là vô cùng phong phú. 99,99% thực phẩm trên Trái đất là thức ăn từ thực vật tươi sống. Trong kế hoạch tổng thể của tự nhiên, thức ăn nấu chín không tồn tại, còn thức ăn từ động vật cho các loài ăn tạp và ăn thịt cũng chỉ ở mức thiểu số, bởi những loài ăn thực vật (chủ yếu là côn trùng) là những sinh vật thống trị trên Trái đất.

Ăn thức ăn từ thực vật tươi sống cung cấp cho bạn vô số lựa chọn. Chúng dồi dào trên trái đất này đến nỗi, bạn có thể nếm thử một loại mới mỗi ngày trong suốt phần còn lại của cuộc đời mình, mà vẫn còn cách xa con số 1% tổng lượng thực vật ăn được trên Trái đất này. Ví dụ, có đến hơn 500 giống bơ khác nhau, và ít nhất 80 loại hồng! Thậm chí còn có hơn 300 loại sầu riêng nữa!

Thức ăn từ thực vật tươi sống được chia thành mười bốn loại chính:

1. Trái cây: Trái cây là loại thực vật tươi sống, có chứa hạt bên trong chúng để sinh sản. Trái cây có thể có vị ngọt, không ngọt hoặc béo chiếm ưu thế.

2. Lá: Lá chứa các sắc tố diệp lục tạo nên sự sống, là nguồn khoáng chất kiềm tốt nhất. Nhiều loại thảo mộc có lá màu xanh lục.

3. Quả hạch: Quả hạch là nhân tố sinh sản của một số cây. Chúng là thực phẩm có chất béo chiếm ưu thế.

4. Hạt: Hạt là cơ quan sinh sản của cây. Tùy vào từng loại, chúng có thể chứa nhiều protein hoặc chất béo. Ngũ cốc là các loại hạt.

5. Các loại đậu: Các loại đậu bao gồm tất cả các loại đậu hạt, đậu trái và lạc, thường được cho nảy mầm trước khi ăn. Chúng chứa nhiều protein, ngoại trừ đậu phộng chứa nhiều chất béo.

6. Hoa: Hoa là cơ quan sinh dục của thực vật.

7. Rau mầm: Rau mầm xuất hiện khi hạt nảy mầm, hoặc cây họ đậu, đạt đến một điểm phát triển nhất định và ra lá xanh.

8. Rễ: Rễ là phần dưới mặt đất của thực vật.

9. Chồi: Chồi là những cây non do sinh vật dưới lòng đất phát tán ra từ cây bố mẹ.

10. Vỏ cây: Lớp bảo vệ bên ngoài của cây cối. Vỏ cây bên trong thỉnh thoảng được sử dụng làm thực phẩm hoặc trà.

11. Nhựa cây: Chất lỏng chứa sự sống của cây. Xi-rô lá phong đến từ nhựa của cây phong. Keo ong cũng được làm từ nhựa cây.

12. Thân: Thân là những mảnh cấu trúc dạng sợi xơ của thực vật.

13. Thảm thực vật dưới nước: Thực vật dưới biển chứa nhiều khoáng chất lấy từ đại dương và đáy đại dương. Spirulina và tất cả các loại rong tảo đều nằm trong danh mục này.

14. Nấm: Một loại nấm không có diệp lục, phát triển chủ yếu trong bóng tối, và không được nuôi dưỡng trực tiếp bởi năng lượng Mặt trời sôi động, nhưng đóng một vai trò quan trọng trong việc tái tạo sinh học trong những cây cổ thụ và trong đất. Chất chiết xuất từ nấm có thể là một nguồn dược phẩm tuyệt vời (ví dụ: linh chi, đông trùng hạ thảo, nấm maitake, v.v.)

Chế độ Ánh dương là gì?

Chế độ Ánh dương thật ra chính là Chế độ Ăn Thực phẩm Tươi sống. Tôi dùng từ “Ánh dương” vì nó hàm ý nói về những thực phẩm, sinh trưởng dưới ảnh hưởng sống động của ánh nắng trực tiếp trong môi trường hoang dã, ở trạng thái tự nhiên. “Thực phẩm Ánh dương” mang đầy sự tươi mới, diệu kỳ bên trong nó. Chỉ dùng từ “Thực phẩm tươi sống” thì nghe khá mơ hồ - nó có thể chỉ bất kỳ thực phẩm nào còn sống, kể cả động vật.

Chế độ Ánh dương là chế độ ăn vô cùng phong phú. Hệ thống Thành công của Chế độ Ánh dương sẽ làm sáng tỏ hơn về việc ăn thực vật tươi sống, và trình bày một chương trình hướng dẫn mọi người, cách để đạt được sự thành công với chế độ ăn này.

Trong số tất cả các loại thức ăn từ thực vật tươi sống trên Trái đất này, Chế độ Ánh dương yêu cầu hơn 80% khẩu phần ăn của bạn phải có sự cân bằng của các loại rau lá xanh, trái cây ngọt và thực vật có chất béo. 20% còn lại có thể chứa bất kỳ loại nào trong số mười bốn loại thực vật tươi sống được đề cập ở trên, hoặc những thực phẩm khác mà bạn cảm thấy phù hợp cho mình. Chế độ ăn này không phải là để chối từ, nó là để đạt được sự thành công và thành tựu. Ý tưởng chủ đạo đằng sau Chế độ Ánh dương là bạn sẽ ăn ít nhất 80% thực vật tươi sống, và từ đó sẽ tiếp tục cải thiện thêm.

Ích lợi của Chế độ Ánh dương

Thông thường trong lịch sử, khi một ý tưởng xuất hiện, nó sẽ cách mạng hóa mọi thứ theo sau. Sự khám phá về dinh dưỡng trong chế độ ăn tươi sống cũng là một trong những ý tưởng như thế. Những tác động của dinh dưỡng tươi sống đối với loài người là vô cùng to lớn.

Để đạt được sự thành công, chúng ta không chỉ cần có thông tin, mà còn cần phải chuyển hóa. Chế độ Ánh dương chuyển hóa cơ thể bạn ở mức độ cơ bản nhất, theo một cách sâu sắc nhất. Chế độ Ánh dương là vô song. Một khi ai đó đã bước chân vào, tất cả những sức mạnh khác sẽ được khai mở.

Một chế độ ăn thực vật tươi nguyên sẽ mang lại cho bạn nguồn sức sống mới mẻ. Trong nguồn sức sống mới mẻ, chính là sự dồi dào vô tận. Chế độ ăn thực vật tươi sống thể hiện một mô hình hoàn toàn mới về sức khỏe, sự giàu có, thành công và khai mở những khả năng. Bởi Chế độ Ánh dương phù hợp với lối sống tự nhiên, nó sẽ mang lại vẻ đẹp, niềm hạnh phúc, sự trường thọ và thịnh vượng.

Chúng ta đều biết rằng khi cơ thể càng sạch sẽ, nó sẽ càng thể hiện ra những năng lực siêu nhiên nơi bạn. Thứ đầu tiên biến mất trong một môi trường độc hại, chính là những năng lực siêu nhiên mà chúng ta được ban tặng ngay từ khi sinh ra. Những năng lực này đều có ở loài vật, và trước đây là loài người. Ngay khi cơ thể bị đầu độc, những năng lực này sẽ dần mất đi. Khi xảy ra sự thoái hóa sinh học, *những năng lực cao nhất sẽ mất đi đầu tiên. Tuy nhiên, những năng lực siêu nhiên của bạn không hoàn toàn bị tiêu diệt* bởi thực phẩm không phù hợp, chúng chỉ đang ở trạng thái ngủ đông và có khả năng tái sinh, phục hồi.

Một trong những giá trị lớn lao nhất mà Chế độ Ánh dương mang lại, là nó cho bạn cơ hội chất vấn tính xác thực của những niềm tin sâu thẳm bên trong mình. Những tác động từ việc tin theo Chế độ Ánh dương sẽ thay đổi thế giới quan của bạn. Một khi bạn đã trải nghiệm rằng, việc ăn thực phẩm nấu chín và gieo trồng nhân tạo sẽ ngay lập tức làm trì trệ những hoạt động bình thường của cơ thể, bạn sẽ bắt đầu đặt câu hỏi về nhiều khía cạnh của hệ thống niềm tin nơi bản thân. Vì vậy, Chế độ Ánh dương sẽ như chú sơn dương dũng mãnh, húc đổ hệ thống niềm tin trì trệ trong tâm trí bạn. Nó cho phép bạn phát triển theo những

hướng mới mà bản thân không bao giờ có thể dự đoán. Bạn sẽ sẵn sàng để trải nghiệm những điều mới mẻ, và thử qua cách tiếp cận mới đối với những thách thức hàng ngày trong cuộc sống.

Như những gì chúng ta đã học trong **Bài học thứ 4: Niềm tin**, chúng ta không biết cuộc sống thực sự là gì; chúng tôi chỉ biết cách nhìn nhận cuộc sống qua lăng kính của bản thân. Khi bạn tự nhiên hóa chế độ ăn uống của mình, bạn sẽ tự động hòa vào một dải năng lượng khác của cuộc sống. Bạn cho phép nhiều thông tin từ cái tôi cao hơn, thâm nhập vào ý thức của mình. Và những gì bạn coi là thực tại sẽ thay đổi. Tự nhiên hóa chế độ ăn uống sẽ điều chỉnh và loại bỏ các hóa chất, cũng như các chất độc ra khỏi các tuyến nội tiết, cho phép những hiểu biết sâu sắc từ trí tuệ vô hạn tuôn chảy một cách rõ ràng hơn vào suy nghĩ của bạn.

Thực phẩm khác nhau thúc đẩy những nhận thức khác nhau về thế giới. Tiêu thụ thức ăn từ thực vật tươi sống sẽ tự động đưa bạn vào dải năng lượng tích cực, thịnh vượng của cuộc sống. Trong Tự nhiên, có các loại thuốc và hỗn hợp mà bất kỳ ai cũng có thể sử dụng để kích thích tâm trí họ một cách an toàn, hòa mình vào những suy nghĩ đầy cảm hứng. Chất kích thích tự nhiên đâu cần phải được nâng cấp. Không gì có thể so sánh với hương vị quý tộc của một quả cherimoya chín, không gì có thể ngăn dòng nước ngọt lịm từ những quả dưa hấu tươi mát trong mùa hè, không gì bằng năng lượng thu được từ những múi mít thơm ngọt, và cũng không gì có thể thay thế được cho sự dồi dào trong hạt cacao (sô cô la thô).

Dinh dưỡng tươi sống giúp bạn hòa hợp với những nguồn lực bao quanh chúng ta, thẩm thấu qua cơ thể của chúng ta, và đó là những thứ tạo nên bản chất của sự tồn tại nơi chúng ta. Khi bạn ăn thực vật tươi sống, bản năng của bạn trở nên mạnh mẽ hơn. Trực giác của bạn trở nên đáng tin cậy hơn - rõ ràng hơn - và việc ra quyết định bỗng trở nên dễ dàng. Với kinh nghiệm của bản thân, tôi luôn nghe theo trực giác của mình mọi lúc; tôi đã học được rằng, điều duy nhất chúng ta có, mà không phải ảo tưởng, chính là trực giác của chúng ta.

Trong suốt quá trình thực hiện theo Chế độ Ánh dương, bạn sẽ trải nghiệm những khoảnh khắc mà sự thay đổi diễn ra rất nhanh. Tôi còn nhớ một buổi

chiều cách đây vài năm, khi tôi cùng với anh họ đang ép nước trái cây gồm ổi và các loại quả họ cam chanh để uống, trong ngôi nhà cũ ở San Diego. Khi đang ngồi nhấm nháp bình nước ép, cả hai chúng tôi đều đồng loạt thốt lên: “Mắt em nhìn rõ hơn rồi này!”. Và đúng là chúng tôi có thể nhìn rõ hơn thật. Thị lực của tôi được cải thiện vĩnh viễn kể từ ngày hôm ấy.

Trong quá trình thực hiện theo Chế độ Ánh dương, bạn cũng sẽ trải nghiệm những thay đổi hết sức tinh tế. Theo thời gian, khi những thay đổi tinh tế này được tích lũy, một ngày nào đó, bạn rồi sẽ thức dậy với một sự chuyển mình sâu sắc. *Nhìn chung, những thực phẩm bạn lựa chọn sẽ tạo nên ảnh hưởng tích lũy trên cơ thể bạn.*

Việc tiêu hóa thực phẩm nấu chín tốn nhiều năng lượng của cơ thể hơn bất kỳ hoạt động nào khác. Bạn chạy marathon xong thì vẫn có thể đi lại và nói chuyện đúng không. Nhưng 1 tiếng sau bữa tiệc lễ Tạ Ơn thì bạn đoán xem mình sẽ cảm thấy thế nào? ... Cực kì buồn ngủ! Chúng ta đều biết, tất cả sự thành công đều là do sự chuyển đổi năng lượng. Thông điệp muốn nhắc nhở bạn hãy chuyển đổi năng lượng tiêu hóa thức ăn, thành năng lượng để đạt đến những mục tiêu của bạn.

Khi theo Chế độ Ánh dương, bạn không cần phải ngủ nhiều nữa. Tôi đã từng ngủ 8 tiếng một ngày, là kiểu người phải ngủ đủ 8 tiếng một ngày mới được. Nhưng từ khi thực hiện theo Chế độ Ánh dương, thời gian ngủ của tôi giảm xuống còn tối thiểu 3 tiếng và tối đa là 6 tháng. Theo những thông tin mà tôi thu thập được, những người theo đuổi chế độ ăn này sau một vài năm sẽ có thời gian ngủ trung bình ít đi khoảng 2 tiếng mỗi đêm. Nếu tính cả một năm, thì 2 giờ mỗi ngày sẽ tương đương với 30 ngày thêm vào, để bạn đạt được thêm những mục tiêu và đóng góp nhiều hơn cho trái đất.

Điều đáng kinh ngạc về Chế độ Ánh dương là bạn hoàn toàn có thể thực hiện một cách dễ dàng. Bạn không cần phải vắt óc suy nghĩ, chỉ việc thực hiện thôi.

Sau khi bạn đã cam kết sẽ triệt để cải thiện chế độ ăn của mình, bạn sẽ vô thức củng cố trong tâm trí của mình rằng, cuộc đời của bạn có một ý nghĩa riêng, và việc phấn đấu cho một sức khỏe tuyệt vời là hoàn toàn xứng đáng. Bạn đã

cam kết sẽ thực sự “sống”.

Yếu tố mạnh nhất trong Chế độ Ánh dương là nó buộc bạn phải sống một cách tự nhiên và hài hòa với Trái đất.

Nếu chúng ta làm ô nhiễm hành tinh này sau khi ăn những thực phẩm đóng gói, chúng ta đã thật sự không hài hòa với Trái đất. Ăn trái cây, rau củ quả tươi sống và những thức ăn có nguồn gốc thực vật khác, chính là giải pháp cho vấn đề ô nhiễm của thế giới. Bãi rác chất đầy những sản phẩm liên quan trực tiếp hay gián tiếp đến thực phẩm nấu chín và chế biến sẵn, ví dụ như: thực phẩm đóng gói, túi mua hàng, bếp ga cũ, lò vi sóng, v.v... Một trong những điều đáng ngạc nhiên nhất mà tôi phát hiện ra trên con đường theo đuổi chế độ ăn này, là tôi đã ngừng thải ra rác! Tôi đã trở nên hài hòa hơn với Trái đất này.

Bằng việc theo đuổi Chế độ Ánh dương, một ngày nào đó bạn sẽ thấy mình đang cắm cuội trồng rau, gieo hạt trong vườn. Ngôi nhà của những người theo đuổi Chế độ Ánh dương thường sẽ ngập tràn sự sống của cây cỏ. tiêu thụ thực vật tươi sống sẽ thật sự giúp bạn kết nối trở lại với ngôi nhà của sự sống.

Những cải tiến về dinh dưỡng được tạo ra. Các giải pháp được phát hiện. Sự hoang mang về dinh dưỡng chính là thử thách phức tạp nhất mà loài người từng đối mặt. Chế độ Ánh dương mang chúng ta đến gần hơn với những giải pháp về dinh dưỡng, bằng cách đơn giản hóa những nhân tố thiết yếu trong chế độ ăn. Nó cũng trình bày một chương trình dinh dưỡng cân bằng, bao gồm những thức ăn từ thực vật tươi sống, cho phép bất kỳ ai cũng có thể đạt được một sức khỏe phi thường.

Ayurveda (là một hệ thống y học Hindu truyền thống có nguồn gốc từ Ấn Độ - chú thích của người dịch), **Y học cổ truyền phương Đông & Thực dưỡng**

Khi mọi người tin vào mô hình "Trái đất phẳng", mọi trường đại học đều dạy học sinh của nó rằng Trái đất phẳng. Mọi nhà khoa học và giáo sư đều có thể "chứng minh" với bạn rằng nó bằng phẳng. Các nhà khoa học và giáo sư đó không nói dối bạn đâu - họ chỉ không biết mà thôi. Phải có một vài bộ óc xuất chúng dám chỉ ra điều khác biệt, để xóa tan những giả định cơ bản mà tất cả các trường phái tư tưởng đó đặt ra. Đây là cách mà kiến thức được cải tiến - thực

sự, là cách duy nhất mà kiến thức có được những bước tiến về phía trước.

Mô hình "Trái đất phẳng" chỉ cho phép con người hiểu biết để tiến bộ đến một mức nhất định, và không thể hơn được nữa. Theo cách tương tự, các hệ như Ayurveda (từ Ấn Độ), y học cổ truyền Trung Quốc (và các nhánh thực dưỡng của nó), chỉ cho phép sức khỏe con người tiến tới một mức độ nhất định, và không thể hơn được nữa. Các hệ thống cổ xưa đã bị hủy hoại trong hàng nghìn năm, và không còn chứa đựng sức sống thực sự nữa; mục đích của những hệ thống này là giúp một người bình thường có được sức khỏe tốt. Mục đích của Hệ thống Thành công của Chế độ Ánh dương là giúp một người bình thường trở thành một con người phi thường, có sức khỏe vượt trội, trải nghiệm những dạng thức cao nhất của cuộc sống, và khai mở được những sức mạnh tiềm ẩn. Sự khác biệt mới mẻ đã vượt lên trên những mô hình hệ thống cũ kỹ.

Mục tiêu của tôi là rút tỉa các yếu tố hữu hiệu nhất từ phương pháp y học cổ truyền của Ấn Độ, Trung Hoa, thực dưỡng và những hệ thống khác, rồi áp dụng chúng vào Chế độ Ánh dương. Những thông tin đặc biệt liên quan đến các chế độ ăn dành cho cá nhân, dựa trên phương pháp Ayurveda và sự cân bằng âm dương sẽ không được đào sâu trong cuốn sách này. Chúng sẽ được chia sẻ trong những buổi hội thảo, chương trình chữa lành, DVD chương trình, trang web, hay những cuốn sách khác của tôi. Chúng cũng được mô tả cụ thể trong những cuốn sách của Tiến sĩ Gabriel Cousen như **Concious Eating** (tạm dịch là *Ăn uống trong Tỉnh thức*), **Spiritual Nutrition** (tạm dịch là *Dinh dưỡng cho Tâm linh*) **The Rainbow Green Live-Food Cuisine** (tạm dịch là *Nền ẩm thực Xanh*).

Những kiến thức chuyên sâu về loại cơ thể và sự cân bằng dinh dưỡng, đến từ những chế độ ăn cổ xưa và kinh nghiệm của riêng tôi trong việc thanh lọc bên trong cơ thể. Việc hòa mình vào bản chất nguyên sơ của thực phẩm và ăn theo chế độ tươi sống đã thuyết phục tôi rằng, những người sáng lập ra các hệ thống này cũng là người ăn thực phẩm tươi sống. Những hệ thống sơ khai chắc chắn *tinh khiết hơn nhiều* so với bây giờ.

Xuyên suốt lịch sử cho đến ngày nay, các chế độ ăn tươi sống thường xuất hiện ở Ấn Độ. Rất nhiều bậc thầy yoga đang sống trên dãy Himalaya chỉ ăn thực vật tươi sống, uống sữa chưa qua tiệt trùng, và tuân theo những truyền thống

tâm linh của tổ tiên họ. Vào thời Võ Chu bên Trung Quốc, lịch sử đã ghi nhận như sau: Những bộ tộc ở phía Đông được gọi là người Di (hay còn gọi là người Lô Lô – chú thích của người dịch). Họ không buộc tóc, và xăm hình khắp cơ thể. Một số người trong bộ tộc ăn thức ăn không nấu chín bằng lửa.” Sách sử còn tiếp tục mô tả những bộ tộc không ăn ngũ cốc và chỉ ăn đồ tươi sống, cư ngụ ở phía Bắc, Nam và Tây. Từ những thông tin này, chúng ta có thể thấy rằng những người ăn thực vật tươi sống đã tồn tại từ thời Trung Hoa cổ xưa. Bằng chứng này lại càng giúp khẳng định cho quan niệm rằng, những nhà sáng lập của các chế độ ăn truyền thống có thể là người tiêu thụ thực vật tươi sống.

Thực phẩm nấu chín

Sau nhiều năm nghiên cứu và điều tra kỹ lưỡng về chủ đề này, tôi tin rằng “sự thay đổi lớn lao” đến với nhân loại, khi con người bắt đầu biết sử dụng quyền năng của lửa và thử qua việc ăn thực phẩm nấu chín.

Con người nắm bắt được cách sử dụng lửa chính xác là khi nào và ở đâu, thật sự vẫn còn là một bí ẩn. Lửa cho phép người tiền sử bắt đầu kiểm soát môi trường xung quanh, và di cư đến những vùng đất khắc nghiệt hơn. Người biết sử dụng truyền lại cho người chưa biết. Dù là đám lửa giữa trời đêm, hay bếp lửa bập bùng quay tròn bởi những viên đá nóng rẫy, lửa đã trở thành một phần không thể thiếu trong mọi bộ tộc trên Trái đất này. Nhưng lửa cũng chính là con dao hai lưỡi, nếu không cẩn thận, nó sẽ cho thấy khía cạnh tàn phá của mình.

Nhân loại được trao cho thế giới này để biến nó thành thiên đường. Để làm được điều này, thực phẩm nấu chín cần phải được hiểu rõ, mức tiêu thụ của chúng phải được giảm thiểu, và việc sử dụng nó cuối cùng cần được loại bỏ, hoặc chỉ sử dụng chuyên biệt cho các mục đích như cân bằng chế độ ăn uống, bào chế thuốc thảo dược, v.v.).

Người ta thường cho rằng, hình thái nguyên thủy của sản vật Tự nhiên cần phải được thay đổi thông qua việc nấu nướng, để có thể cải tạo thành một dạng nhân tạo mới mà con người hấp thu. Nhưng sự thật thì trạng thái nguyên thủy của vạn vật vẫn luôn là ưu việt nhất. Vẻ đẹp và hương vị của một quả việt quất hoang dại, đâu cần phải được cải thiện gì thêm nữa!

Điểm mấu chốt sâu sắc nhất trong lĩnh vực dinh dưỡng, chính là sự khác biệt giữa thực phẩm tươi sống và thực phẩm nấu chín. Rồi một ngày nào đó, nó sẽ trở thành chủ đề hàng đầu trong các cuộc thảo luận của ngành khoa học dinh dưỡng.

Việc nấu chín làm thay đổi các phân tử hữu cơ. Khi chúng ta tiêu hóa những phân tử này, chúng sẽ trở thành một phần của các mô. Vì thế, việc nấu nướng làm thay đổi các mô trong cơ thể ở cấp độ cơ bản nhất.

Khi thực phẩm được nấu chín, dưỡng chất của nó sẽ bị ít đi chứ không bao giờ nhiều thêm. Lửa là kẻ hủy diệt, nó không bao giờ tạo ra thêm thứ gì. Nếu bạn ném một mối lửa vào cuốn sách này, nó sẽ trở nên nhiều hơn hay ít hơn trước đây? Nấu ăn chỉ khiến dinh dưỡng bị mất đi. Ăn thực phẩm nấu chín cũng giống như việc bạn tiêu hàng triệu đô la để mua một biệt thự mới toanh, sau đó đốt cháy nó trước khi bạn chuyển đến vậy!

Bạn hiểu không, cơ thể chúng ta là nước – nước có từ tính. Tất cả những gì chúng ta nuốt vào phải được phân giải thành dạng lỏng để nuôi dưỡng cơ thể. Mà thứ đầu tiên thực phẩm bị mất đi khi nấu lên, chính là nước.

Thực phẩm nấu chín thường cô đặc. Chúng để lại trong cơ thể chất tro hoặc bất cứ thứ gì còn lại, mang đầy độc tố. Sau hàng thập kỷ, những “rác thải” này tích tụ trong cơ thể dưới dạng chất nhầy, và tồn đọng trong các mô. Cuối cùng, các chất độc hại sẽ đạt đến mức báo động, làm tắt nghẽn và đầu độc toàn bộ hệ thống, dẫn đến hiện tượng nhồi máu cơ tim, đột quy, ung thư. Rất nhiều căn bệnh phát triển do những chất tồn dư độc hại từ thực phẩm nấu chín.

Một trong những cách cơ bản mà cơ thể trải nghiệm thế giới xung quanh, là thông qua việc ăn uống. Cơ thể sẽ cảm nhận gì khi một người cho một miếng thịt nướng vào miệng? Nó sẽ cảm nhận sự chết chóc, đau đớn, lửa và sự hủy diệt.

Hạt giống đã nấu chín không thể nào nảy mầm. Thực phẩm nấu chín không hề có năng lượng sống. Chúng cũng có năng lượng tâm linh thấp hơn.

Mọi người ăn thực phẩm nấu chín trải qua cả cuộc đời trong trạng thái yếu ớt, với mức năng lượng sống rất thấp. Nhưng họ không thể nhận ra điều này bởi chưa từng biết đến thứ gì khác. Họ không có lý do gì để tin rằng năng lượng sống và sức khỏe của mình đang không đạt được trạng thái tối ưu. Làm sao họ có thể bỏ lỡ thứ mình chưa từng có được. Ai ai cũng ngày càng trở nên yếu ớt, nhưng vẫn tin rằng mình đang đạt được điều kiện sống cao hơn.

Tiêu thụ thực phẩm nấu chín và chế biến sẵn sẽ khiến cho mọi người trở nên yếu ớt, ảnh hưởng tiêu cực đến tâm trạng, làm suy giảm mức độ nhận thức và sức sống tối ưu của cơ thể. Một chế độ ăn kém lành mạnh sẽ tạo ra những chất tồn dư độc hại, gây ảnh hưởng lâu dài đến tuổi thọ.

Các đặc tính dinh dưỡng của thực phẩm sẽ bị thoái hóa trong quá trình nấu nướng. Nhiệt độ cao sẽ biến đổi thực phẩm thành những chất lạ, thậm chí là gây hại. Giống như khi chúng ta hút thuốc lá hay uống rượu được nấu và lên men vậy. Chúng chẳng có mối liên hệ nào với những nhu cầu tự nhiên của cơ thể.

Thực phẩm nấu chín giống như chất gây nghiện vậy (thực sự là không còn cách diễn giải nào nhẹ nhàng hơn). Sự nghiện ngập chính là thèm khát một chất gì đó không liên quan đến những nhu cầu thực sự của cơ thể.

Một số thực phẩm nấu chín gây ra tất cả các dấu hiệu của chứng nghiện trong cơ thể. Đây là một tuyên bố nghe khá mạnh bạo, nhưng tôi nghĩ, khi bạn thử nghiệm với việc ăn nhiều thực vật tươi sống, bạn sẽ tìm thấy một sự thật thú vị bên trong đó.

Mọi người thường không thật sự kết nối với nhiều loại thực phẩm mình ăn. Họ chỉ ăn cho vui hoặc cho đã miệng. Tôi phát hiện ra rằng, mọi người thường sẽ nghiện khoảng 5, 6 “món ruột”, và rắc rối cũng từ đó mà ra. Những “món ruột” này bao gồm: bánh mì, khoai tây nướng, cà phê, khoai tây chiên, bắp rang, đậu hũ, kẹo (sô cô la đã nấu chín), thuốc lá (vốn không phải thực phẩm) và/hoặc thịt cá. Thông thường người ta ăn những thực phẩm này là để đè nén các cảm xúc tiêu cực (như mệt mỏi, buồn bã v.v...) Khi loại bỏ chúng ra khỏi chế độ ăn, thì những cảm xúc tiêu cực sẽ trỗi dậy, để được giải phóng ra khỏi cơ thể. Không còn được ăn những món ưa thích, người ta sẽ có thể cảm thấy không thoải mái trong phút

chốc (khi những cảm xúc tiêu cực được giải phóng ra ngoài), nhưng về lâu dài sẽ cảm thấy tốt hơn rất nhiều. (Vui lòng tham khảo thêm trong **Bài học thứ 10: Thanh lọc**).

Thực phẩm nấu chín và Môi trường

Nấu nướng liên quan đến động vật và các loại ngũ cốc. Mỗi tương tác thường xuyên nhất giữa con người với động vật là ăn thịt chúng. Mỗi tương tác thường xuyên nhất giữa con người với ngũ cốc cũng là ăn chúng.

Chế độ ăn thực phẩm nấu chín dẫn tới ngành nông nghiệp gieo trồng và chăn nuôi, từ đó rút cạn những khoáng chất trên Trái đất màu mỡ này. Các loại ngũ cốc được thu hoạch, chế biến, rồi nấu lên để cung cấp cho người và động vật, cuối cùng là được thải bỏ vào hệ thống thoát nước của thế giới hiện đại. Sự xói mòn rửa trôi đi những khoáng chất, khiến những cánh đồng trồng ngũ cốc ngày một suy kiệt. Trang trại biến thành sa mạc, rừng rậm biến thành đồng lúa. Dù thế nào đi nữa, khoáng chất trong đất vẫn bị rửa trôi và nằm lại dưới đáy đại dương.

Ăn rau củ quả tươi sống sẽ triệt để thay đổi cải thiện lượng khoáng chất trong đất, bởi nó khuyến khích việc trồng cây. Cây cối có thể đạt tới độ cao từ 20 đến 30 feet (6 đến 9 mét) – đôi khi còn lớn hơn nhiều (tôi từng nghe nói có những dây nho mọc dài đến 500 feet (tức 150 mét) cơ đấy)! Cây hút nước ngầm từ dưới lòng đất lên và phân phối các khoáng chất đến cho thân, lá, hoa và quả của chúng. Những bộ phận này cuối cùng sẽ rụng xuống lớp đất mặt, gia tăng sự khoáng hóa cho đất để có thêm nhiều thảm thực vật phát triển. Cây rụng lá, tức thay lá hàng năm, thường khoáng hóa rất mạnh lớp đất mặt.

Cho đến giờ này, việc nấu chín thức ăn chính là sự lãng phí khủng khiếp nhất đối với những nguồn tài nguyên trên Trái đất. Tác giả Viktoras Kulvinskis, trong cuốn **Survival Into The 21st Century** (tạm dịch là *Sống sót trong Thế kỷ 21*) kinh điển của mình, đã báo cáo rằng việc nấu chín làm tiêu hủy mất 85% giá trị dinh dưỡng của thực phẩm. Lần đầu tiên nhận ra điều này, tôi thực đã vô cùng sửng sốt. Nhưng tôi đã không hoàn toàn hiểu hết hàm ý của sự thật ấy. Bạn hiểu không, nếu như 85% giá trị của thực phẩm bị hủy hoại khi nấu lên, thì nghĩa là 85% thời gian, công sức, tài nguyên và năng lượng dùng để tạo ra thực phẩm đó

cũng đã bị hủy hoại. Vậy thì ý tưởng ăn thực phẩm tươi sống sẽ tác động đến toàn bộ ngành nông nghiệp, kinh doanh, toàn bộ nền kinh tế và các thể chế chính trị trên thế giới.

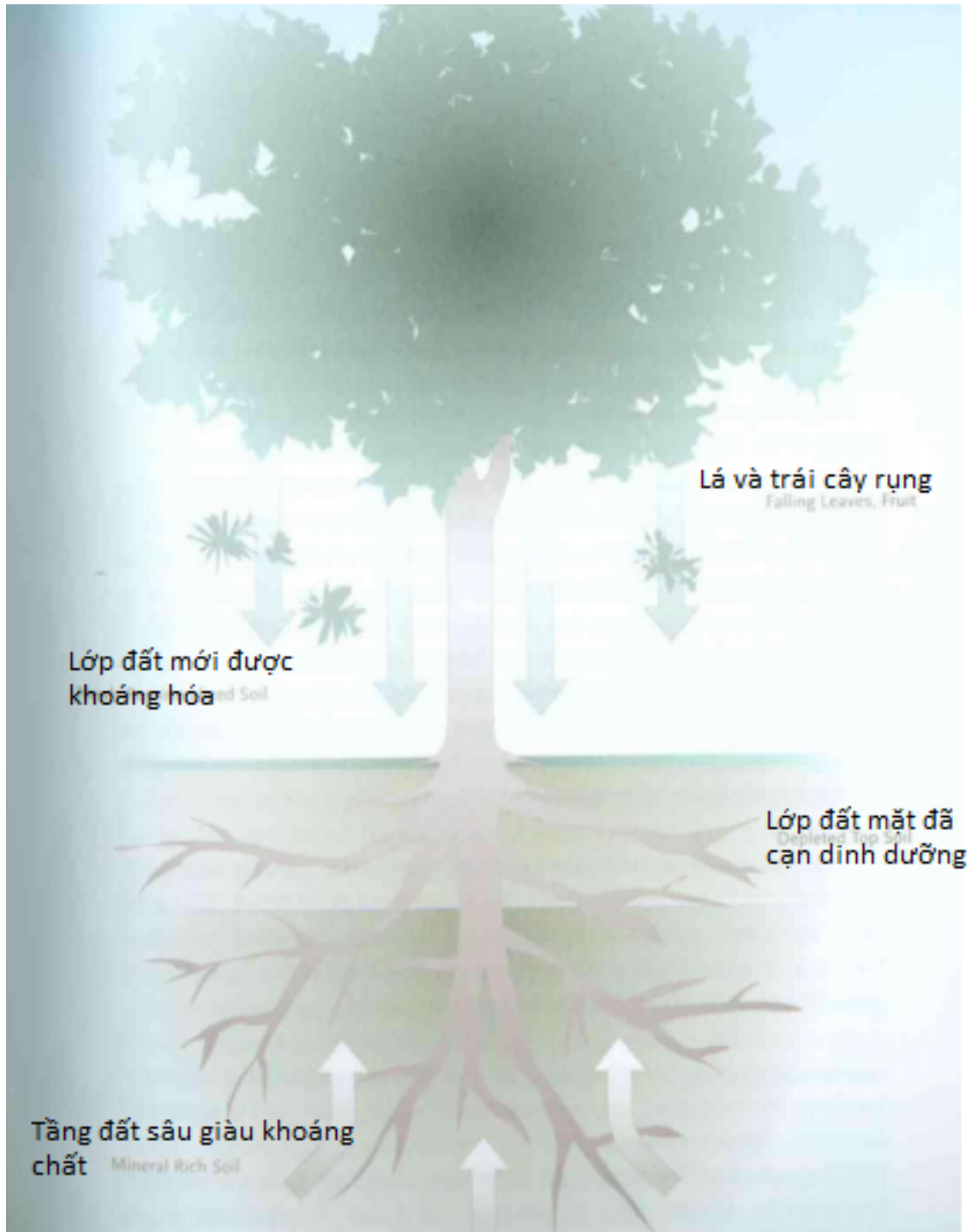
Sự dồi dào trù phú chính là quy luật của cuộc sống. Không bao giờ có sự thiếu thốn thức ăn trên Trái đất cả! Một người bạn của tôi, vốn là nông dân trồng chà là, cho biết: “Những cây chà là khỏe mạnh nhất cho ra tới 600 pound (khoảng 273 kg) chà là mỗi năm. Nếu một cây chà là được gieo xuống khi một đứa trẻ ra đời, thì cái cây ấy sẽ có thể cung cấp thực phẩm, nuôi sống đứa trẻ đó cả đời.” Có thể mọi người đều đồng ý rằng, chỉ ăn chà là thôi thì không phải là một chế độ ăn lý tưởng, nhưng thông tin này đã cho chúng ta thấy chỉ một cây thôi đã có thể sản sinh ra lượng thức ăn nhiều đến mức nào! Lượng thực phẩm trên hành tinh này thật sự là vô hạn.

Khi còn là sinh viên ở trường Đại học San Diego, tôi làm cho dịch vụ chăm sóc khách hàng trong nhà sách của trường. Một ngày nọ, có một ma sơ bước đến quầy chỗ tôi ngồi, và chúng tôi bắt đầu trò chuyện. Bà đã mô tả chuyến đi gần nhất của mình đến Haiti. Rõ là hàng năm, bà đều dành ít nhất 3 tháng ở Haiti để giúp đỡ những trẻ em đói nghèo. Bà nói với tôi rằng, rừng ở Haiti đã bị chặt phá hàng mấy thập kỷ trước. Tôi hỏi bà làm sao lại xảy ra chuyện như thế, trong đầu *mong chờ một câu trả lời như là: do chăn nuôi quá nhiều, hay cần quá nhiều gỗ để xây nhà*. Thực tế thì chẳng có cái nào đúng cả. Bà nói với tôi rằng, rừng ở Haiti bị chặt phá vì gỗ được sử dụng để nấu ăn!

Hầu hết cư dân ở những nước phát triển, đã quen dùng bếp gas và bếp điện, sẽ không hề biết rằng 90% dân số còn lại của thế giới đang nấu nướng bằng củi lửa. Nấu ăn là một trong những nguyên nhân chính dẫn đến nạn phá rừng. Ở Châu Phi, những cánh rừng nhiệt đới trên núi, ngôi nhà của những chú khỉ đột, đã bị đốn hạ đến tro bụi để làm củi nấu nướng. Những thảm kịch tương tự cũng đang diễn ra ở hầu hết các lục địa.

Ở các quốc gia thuộc thế giới thứ 3, việc nấu nướng khiến con người hít phải khói lửa củi hoặc khí thải độc hại từ nhiên liệu sinh khối, ví dụ như từ phân động vật. Khí thải từ gỗ và nhiên liệu sinh khối là những nguồn chính gây ô nhiễm không khí trong nhà, và là nguồn gây ô nhiễm không khí số một cho môi trường

xung quanh (thậm chí còn hơn cả việc đốt nhiên liệu hóa thạch). Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, đầu bếp hít nhiều khói và chất ô nhiễm hơn cả cư dân ở các thành phố ô nhiễm nhất.



Vượt qua bệnh tật

**“HÃY CHỮA BỆNH THÔNG QUA VIỆC ĂN UỐNG,
TRÁNH XA CÁC LOẠI THUỐC MEN;
VÀ NẾU BẠN BIẾT ĐƯỢC TRONG MỘT LOẠI THẢO MỘC THÔI
ĐÃ CÓ NHỮNG GÌ,
THÌ HÃY NGỪNG SỬ DỤNG NHỮNG LOẠI THUỐC TỔNG HỢP. ”**

- Baha'u'llah

**“CHO DÙ CHÚNG TA NHÌN NHẬN VỀ SỨC KHỎE VÀ
BỆNH TẬT DƯỚI GÓC ĐỘ NÀO ĐI CHĂNG NỮA,
CHÚNG TA VẪN KHÔNG THỂ THOÁI THÁC KHỎI KẾT LUẬN RẰNG,
NHỮNG CHỨNG BỆNH NAN Y CŨNG CÓ CHIỀU DÀI LỊCH SỬ
TƯƠNG ĐỒNG VỚI VIỆC NẤU NƯỚNG ,
CHÚNG XUẤT HIỆN CÙNG THỜI VỚI NHAU.”**

- Bác sĩ Edward Howell, Chuyên gia Dinh dưỡng Enzyme

Mỗi sinh vật sống đều phát triển ở một mức độ trao đổi chất nhất định. Khi nguồn năng lượng nội tại của sinh vật này sụt giảm dưới một mức nào đó, thì hệ miễn dịch sẽ lâm nguy. Bệnh tật là một sự khủng hoảng năng lượng bên trong cơ thể - cơ thể đã không còn đủ năng lượng để gìn giữ trạng thái khỏe mạnh của nó. Thanh lọc cơ thể bằng chế độ dinh dưỡng từ thực vật tươi sống, cân bằng, giàu khoáng chất, sẽ giúp nâng cao mức năng lượng, từ đó tăng cường hệ miễn dịch.

Các bệnh mãn tính thường do 2 nguyên nhân: nhiễm độc và mất khoáng chất. Nhiễm độc là sự tích tụ của chất nhầy tồn dư trong cơ thể sinh vật, cộng với những cảm xúc tiêu cực dồn nén. Mất khoáng chất là thiếu đi các khoáng chất chính (tức canxi, magiê, lưu huỳnh, kali, sắt, iốt, v.v.), và các khoáng chất vi lượng (kẽm, selen, mangan, đồng, v.v.)

Chống lại bệnh tật bằng cách cố gắng tiêu diệt hết các loại vi trùng, là một phương thức sai lầm. Vi trùng có mặt ở khắp nơi, vào ra cơ thể mọi lúc. Chúng tồn tại cộng sinh cùng với cơ thể của con người. Chỉ khi cơ thể bị nhiễm độc và thiếu khoáng, thì vi trùng mới trở thành mối đe dọa. Giống như trong câu nói:

“Các loài vi sinh vật chẳng là gì, môi trường mà chúng sinh sống mới là tất cả.”

Các loại thuốc men không thể giúp chữa lành, chúng chỉ gây hại thêm. Tất cả các loại thuốc, ngoại trừ aspirin, đã và vẫn đang được thử nghiệm trên các con vật vô tội. Bạn còn nhớ quy luật nền tảng không? Mọi thứ đều sản sinh ra những gì cùng loại với chúng. Sự tra tấn dã man đối với các loài vật, cách thức tìm ra phương thuốc chữa bệnh tàn nhẫn đó, chẳng có gì tốt đẹp cả. Thật ra, chúng vô cùng tồi tệ, và sẽ dẫn tới những điều tương tự: sự tra tấn đối với bệnh nhân ... và nhiều bệnh tật hơn nữa.



Nếu bạn chợt nhận ra mình muốn lựa chọn những thực phẩm mới, vậy thì hãy mở một bữa tiệc với trái cây tươi và thực vật tươi sống, để tận hưởng ngày tuyệt vời nhất trong cuộc đời mình!

Những phương thức trị liệu thực thụ sẽ giúp giải phóng sức mạnh bên trong mỗi người để chữa lành. Chúng ta không phải đang cần ngăn chặn bệnh tật, mà cần ngăn chặn việc đầu độc cơ thể mình bằng lối sống kém lành mạnh. Để quá trình chữa lành hoàn hảo được diễn ra, cơ thể cần phải được trải nghiệm tình yêu, niềm vui, nụ cười, nước suối trong lành, không khí trong lành, dinh dưỡng giàu khoáng chất, các động tác yoga và một khát khao được học hỏi những khám phá mới, cũng như giữ cho tâm trí được sống động.

Sự thư giãn cũng là một yếu tố giúp vượt qua bệnh tật. Nhiều người chết vào ngày thứ Hai hơn bất kỳ ngày nào khác trong tuần, hay bất kỳ thời điểm nào khác. Căng thẳng thúc đẩy nhanh bệnh tật, vì nó làm cho các cơ quan đào thải và hệ thống cơ bắp co lại, giữ lại những độc tố và chất thải trong quá trình trao đổi chất. Căng thẳng cũng khiến chúng ta tiêu tốn một số khoáng chất như canxi, magiê và kẽm nhanh hơn. Một chế độ ăn uống thích hợp sẽ giúp ích rất nhiều, vì một số loại thực phẩm (chẳng hạn như rau lá xanh) giúp tái khoáng hóa và làm giãn ra các cơ bị co thắt, một số loại thực phẩm khác (như trái cây ngon ngọt chẳng hạn) thì giúp thải độc.

Điều tôi nhấn mạnh ở đây, là cần phải loại bỏ chất cặn bã, làm sạch cơ thể thông qua một chế độ ăn uống thích hợp. Khi cơ thể vật lý (như chiếc mỏ neo) được điều chỉnh - tất cả các thể khác (như tinh thần, cảm xúc, tâm linh) sẽ xếp hàng và bắt đầu thanh lọc theo. Nó rất đơn giản, thực thụ và hiệu quả.

Một chế độ ăn uống thuần thực vật hỗ trợ cho nỗ lực làm sạch cơ thể một cách tự nhiên nhất, bằng cách loại bỏ bất kỳ chất độc nào xâm nhập vào hệ thống. Nó cũng đồng thời đào thải các chất độc qua hệ bạch huyết và máu ra khỏi cơ thể, thông qua các cơ quan đào thải (như ruột, thận, gan, da, xoang và phổi). Sự thanh lọc của chế độ ăn thúc đẩy quá trình tự chữa lành và trẻ hóa toàn bộ cơ thể một cách triệt để.

Enzyme

“ENZIME LÀ NHỮNG CHẤT DUY TRÌ SỰ SỐNG, CHÚNG CẦN THIẾT CHO MỌI PHẢN ỨNG HÓA HỌC DIỄN RA TRONG CƠ THỂ NGƯỜI. KHÔNG CÓ BẤT KỲ MỘT KHOÁNG CHẤT, VITAMIN HAY HORMONE NÀO CÓ THỂ HOẠT ĐỘNG NẾU KHÔNG CÓ ENZYME. CƠ THỂ CỦA CHÚNG TA, NỘI TẠNG, MÔ VÀ TẾ BÀO CỦA CHÚNG TA, ĐƯỢC VẬN HÀNH BỞI ENZYME.” – Bác sĩ Howell, Dinh dưỡng Enzyme

Enzyme đóng vai trò then chốt trong mọi quy trình của sự sống. Chúng là chất xúc tác cho mọi phản ứng trong cơ thể. Chúng nằm bên trong cơ thể nhưng quan trọng không kém ánh nắng Mặt trời. Enzyme là những chất biến tính được điều khiển bởi các hormone, giữa một môi trường đầy vitamin, khoáng chất, carbohydrate, chất béo và protein mô.

Có 3 loại enzyme:

- **Trao đổi chất**

- **Tiêu hóa**
- **Thực phẩm**

Enzyme trao đổi chất vận hành trong tất cả các tế bào, mô, nội tạng, và là thành phần tối quan trọng trong mọi hoạt động sinh học của cơ thể.

Enzyme tiêu hóa được sản xuất, và có mặt trong các nội tạng của hệ tiêu hóa. Chúng giúp tiêu hóa carbohydrate, chất béo và protein. Amylase là những enzyme tiêu hóa carbohydrate, lipase là những enzyme tiêu hóa chất béo. Protease là những enzyme tiêu hóa protein.

Enzyme thực phẩm có trong tất cả các loại rau củ quả tươi sống theo tỷ lệ thích hợp. Chúng thúc đẩy quá trình chín hoặc phân hủy của rau củ quả nếu không có động vật nào ăn. Còn khi được hấp thu vào cơ thể, chúng sẽ hỗ trợ quá trình tiêu hóa những thực phẩm này. Rất nhiều enzyme thực phẩm bị phá hủy ở nhiệt độ 47,8°C. Thực phẩm được sấy khô dưới 40 °C có thể giữ lại hầu hết các enzyme. Trữ đông hay trữ lạnh sẽ làm cản trở hoạt động của enzyme. Việc trữ đông thực phẩm có thể phá hủy từ 30% đến 66% lượng enzyme mà nó có, thậm chí nhiều hơn. Thực phẩm lên men, bao gồm phô mai làm từ các loại hạt và bắp cải muối (sauerkraut – bắp cải muối của Đức), có lượng enzyme hoạt động rất cao. Do đó, những người tiên phong trong việc chăm sóc sức khỏe thuận tự nhiên, như bác sĩ Ann Wigmore, thường tiêu thụ chúng để thúc đẩy quá trình chữa lành và phục hồi sau khi khỏi bệnh.

Sự thiếu hụt enzyme trong thực phẩm, sớm muộn gì, cũng sẽ dẫn đến thoái hóa thể chất và bệnh tật. Khi enzyme tiêu hóa hiện diện trong cơ thể không còn đủ nữa, cơ thể sẽ rút nguồn dự trữ enzyme trao đổi chất ra từ các nội tạng và tuyến lớn nhỏ trong cơ thể, làm suy yếu sức sống tổng thể. Cần đến 10 enzyme trao đổi chất để hình thành nên một enzyme tiêu hóa.

Chỉ vì chúng ta không thể cảm nhận ngay được những tác động nguy hiểm của thực phẩm nấu chín và chế biến sẵn, không có nghĩa là chúng chẳng gây hại gì. Nhân loại vẫn chưa thích nghi được với thực phẩm nấu chín như con người vẫn nghĩ. Làm sao mà một con vật, như chuột đồng chẳng hạn, vốn chưa từng ăn thực phẩm nấu chín trong quá trình tiến hóa gene của mình, có thể sống sót sau

khi bị bắt và cho ăn thực phẩm nấu chín? Nó có nhanh chóng thích nghi được với thực phẩm nấu chín không? Khi một cá thể có thể nhai nuốt thứ gì đó, rồi sống đủ lâu để chia sẻ với những cá thể khác về nó, không có nghĩa là cá thể ấy đã thích nghi được với thức ăn đó. Ví dụ như bánh mì trắng chẳng hạn, chúng mới chỉ xuất hiện trong khoảng 100 năm nay. Mọi người ăn rất nhiều bánh mì và vẫn còn sống. Vậy có phải là con người đã thích nghi được với bánh mì trắng rồi không? Thực phẩm nấu chín và chế biến sẵn gây ra những tác hại tích lũy dần trong cơ thể. Nguồn enzyme dần cạn kiệt theo thời gian. Một khi nguồn enzyme bị sụt giảm xuống quá một ngưỡng nhất định, cơ thể sẽ suy kiệt và sức sống bên trong dần mất đi.

Sau khi liệt kê ra rất nhiều bằng chứng cho thấy tất cả những sinh vật sống đều có nguồn dự trữ enzyme cố định, vốn có thể (và rất thường xuyên) bị sử dụng đến cạn kiệt, bác sĩ Howell đã viết trong cuốn **Enzyme Nutrition** (tạm dịch là *Dinh dưỡng Enzyme*) của mình như sau: "Những người có chế độ ăn thiếu enzyme, đã sử dụng một lượng enzyme dự trữ khổng lồ trong tuyến tụy và các cơ quan tiêu hóa khác. Kết quả là tuổi thọ của họ bị sụt giảm (chỉ sống được đến 65 tuổi thay vì 100 hay hơn), mắc nhiều bệnh tật, khả năng chống chọi với các thể loại căng thẳng, từ tâm lý cho đến môi trường, giảm đi đáng kể."

Sự hấp thu những chất ngoại lai qua nhiều thể hệ, chính là nguyên nhân dẫn đến sự thay đổi của enzyme trong dịch tiêu hóa. Đó là nỗ lực thích nghi của hệ enzyme, cho dù không có sự thích nghi về cấu trúc sinh lý nào. Các chủng tộc khác nhau trên thế giới đã phát triển các enzym ngoại lai thuộc nhiều nhóm khác nhau, để giúp tiêu hóa các loại thực phẩm truyền thống của họ. Những "đột biến enzyme" này là cách cơ thể tự thích nghi với các chất ngoại lai trong thực phẩm.

Đột biến enzyme trong chủng người ở Bắc Âu có thể mang lại cho họ khả năng tiêu hóa sữa bò thô, trong khi chủng người Địa Trung Hải có thể thiếu đột biến enzyme này, nhưng lại có khả năng tiêu hóa sữa dê thô. Khả năng này sẽ tồn tại cho đến khi người đó bắt đầu cạn kiệt nguồn dự trữ enzyme. Nếu một người uống sữa tiệt trùng, hoặc quá nghiện thực phẩm đó ngay cả khi còn thô, thì theo thời gian, chúng sẽ làm suy yếu nguồn enzyme đi rất nhiều. Và cơ thể không còn có khả năng chịu đựng những thực phẩm ấy nữa.

Ngay cả khi có đột biến enzyme, việc tiêu thụ thức ăn động vật vẫn là điều mà bộ máy tiêu hóa sinh lý của con người không hề mong muốn. Hình dạng của răng, hàm, chiều rộng của môi, hình dạng của má, ống thực quản, dạ dày, tá tràng và ruột kết, đều không phù hợp với thực phẩm động vật (xem **Bài học thứ 9: Cội rễ và Phụ lục A**). Đột biến enzyme xuất hiện như một phần của Quy luật Điều chỉnh Quan trọng, được vạch ra bởi Giáo sư Hilton Hotema trong cuốn **Man's Higher Consciousness** (tạm dịch là *Ý thức cao hơn của Nhân loại*). Những Điều chỉnh Quan trọng của cơ thể đối với các chất ngoại lai, sẽ tạo gánh nặng lên toàn bộ hệ thống cơ thể, và luôn đi kèm với sự Suy giảm Nghiêm trọng sức khỏe tổng quát cũng như mức năng lượng của cơ thể. Sau quá trình thoái hóa, Quy luật Điều chỉnh Quan trọng vẫn có thể được đảo ngược, khi các chất ngoại lai được loại bỏ khỏi cơ thể, những sự cải thiện quan trọng sẽ diễn ra. Theo thời gian, cơ thể luôn luôn có khả năng điều chỉnh lại trạng thái tự nhiên của nó, bởi thiết kế sinh học ban đầu cơ bản vẫn còn nguyên.

Đột biến enzyme di truyền theo Quy luật Điều chỉnh Quan trọng, gây ra việc ăn uống không thuận tự nhiên qua nhiều thế hệ, đã biến dịch tiêu hóa của con người thành một dạng dị thường trong Tự nhiên. Hoạt động của enzyme trong khoang miệng và hệ tiêu hóa của con người đã khác xa so với bất kỳ thứ gì trong Tự nhiên.

Hãy cùng xem lại các bài viết của Bác sĩ Howell trong tác phẩm mang tính bước ngoặt của ông, **Enzyme Nutrition**: "Các enzyme tiêu hóa của con người hiện đại hoạt động mạnh và tập trung, hơn bất kỳ enzyme trao đổi chất nào - đậm đặc hơn bất kỳ tổ hợp enzyme nào khác có trong tự nhiên. Nước bọt và dịch tụy của con người tràn đầy hoạt động của enzyme. Không có có bất kỳ loài động vật hoang dã nào, ăn thức ăn tươi sống tự nhiên, lại có enzyme tiêu hóa mạnh như trong cơ thể của người".

Bác sĩ Howell đã minh chứng, thông qua cái mà ông gọi là Quy luật Thích nghi của Enzyme Tiêu hóa (tương tự như Quy luật Điều chỉnh Quan trọng), rằng động vật ăn đồ tươi sống không có enzyme trong nước bọt, nhưng khi bắt đầu được cho ăn đồ nấu chín thì lại có. Những chú chó không được ăn đồ tươi sống mà bị cho ăn đồ nấu chín, sẽ có enzyme trong nước bọt chỉ sau 1 tuần. Tương tự,

khi quay trở lại với chế độ ăn tươi sống tự nhiên, các hoạt động điên cuồng của enzyme trong nước bọt cuối cùng sẽ biến mất.

Những chứng dị ứng với thực phẩm tươi sống cũng có liên quan đến enzyme. Một số người bị dị ứng với cam, dâu, hay một số loại thức ăn từ thực vật khác. Các thực phẩm này chứa đựng những enzyme, được ví như chiếc chìa khóa “mở” ra những “chiếc hộp” chứa đầy độc tố trong cơ thể. Hiện tượng dị ứng thực ra chính là là sự đào thải chất độc. Nếu những thực phẩm này được hấp thu từ từ, mỗi ngày từng chút một, thì mỗi “chiếc hộp” sẽ được mở ra, và chất độc cũng từng chút một được đào thải. Khi tất cả những “chiếc hộp” đã được mở ra, thì chứng dị ứng sẽ biến mất.

Bác sĩ Howell cũng đã vén màn mối liên hệ giữa sự thiếu hụt enzyme trong chế độ ăn nấu chín, với sự sụt giảm kích thước não và cân nặng. Những ai hứng thú với việc tối đa hóa hoạt động của não bộ, và tối đa hóa tiềm năng của bản thân, sẽ cần phải hiểu rõ mối liên hệ này.

Chế độ dinh dưỡng hợp lý là nền tảng của sức mạnh tâm thần. Dinh dưỡng của tế bào não có nguồn gốc từ các tiểu thể máu, liên tục được bơm vào chúng bởi hoạt động của tim. Nếu dòng thức ăn không có enzyme và không tinh khiết, thì van bơm sẽ bị yếu đi, hoặc không hoạt động, dẫn tới dạ dày bị rối loạn, gan bị hỏng, phổi tắc nghẽn. Não sẽ bị bỏ đói, bị đánh thuốc và đầu độc, dẫn đến tất cả những suy nghĩ nảy mầm trong đó sẽ trở nên không phù hợp và hài hòa với Trái đất.

Tất cả những suy nghĩ về sự thất bại, chán nản với thế giới, bệnh tật, tuyệt vọng và buồn bã, đều có liên quan đến trạng thái năng lượng thấp và sự suy giảm enzyme trong cơ thể, gây ra do ăn sai thực phẩm. Năng lượng thấp ảnh hưởng sâu sắc đến trạng thái tinh thần. Nếu mọi rối loạn tâm thần đều dẫn đến rối loạn thể chất (bệnh tâm thần), thì mọi rối loạn thể chất (thiếu hụt enzyme) cũng đều dẫn đến rối loạn tâm thần (có thể được chữa lành bằng một chế độ ăn giàu enzyme).

Giới thiệu những công thức mang lại kết quả nhanh chóng

Trước khi tiếp tục với những thông tin cụ thể hơn về thực phẩm tươi sống và sức khỏe, tôi muốn chia sẻ với các bạn những công thức, nước ép và thực phẩm cụ thể. Từ đó bạn có thể thử nghiệm ngay để bắt đầu đạt được những kết quả tức thời. Áp dụng những gợi ý này sẽ bước đầu chứng minh cho bạn thấy hiệu quả của thức ăn từ thực vật.

Tất cả những thực phẩm, công thức và nước ép này sẽ giúp thanh lọc cơ thể cũng như cung cấp cho chúng ta nguồn dưỡng chất tuyệt vời. Tất cả các nguyên liệu nên là sản phẩm tươi sống và hữu cơ.

Để tăng Năng lượng

Xay nhuyễn:

- 5 trái cam
- 3 muỗng canh dầu hạt lanh

Lột vỏ cam, nhưng giữ lại phần bì trắng giàu dưỡng chất. Bạn có thể tìm thấy giàu hạt lanh tại bất kỳ cửa hàng bán thực phẩm tự nhiên nào. Xay cam và dầu hạt lanh cùng nhau, Đừng bỏ đi hạt cam vì chúng rất bổ dưỡng và chứa nhiều hoạt chất chống nấm. Uống chậm chậm. Chất béo trong dầu hạt lanh cho phép đường trong cam được giải phóng từ từ. Thức uống này sẽ mang lại nguồn năng lượng tuyệt vời trong suốt nhiều giờ. Nó cũng rất ích lợi khi bạn sử dụng trước một cuộc họp công việc căng thẳng vào đầu buổi sáng.

Để chữa Cảm cúm hay Cảm lạnh

Xay nhuyễn:

- 4 quả cam
- 6 quả sung
- Một trái đu đủ cỡ vừa

Lột vỏ cam, nhưng giữ lại phần bì trắng giàu dưỡng chất. Bỏ đi tất cả phần cuống của quả sung (nên chọn quả sung đã chín mềm). Lột vỏ đu đủ và bỏ hạt. Để tất cả trái cây ở nhiệt độ phòng – bởi việc hấp thu trái cây lạnh vào cơ thể sẽ gây sốc cho hệ miễn dịch. Cho tất cả vào máy xay sinh tố. Cho nước sôi vào nếu

cần thiết, để giúp máy xay nhuyễn hơn. Uống hỗn hợp này 3 lần trong suốt cả ngày; tránh ăn các loại thực phẩm khác. Cam và đu đủ là trái cây có tính kiềm, cung cấp canxi và giàu vitamin A (beta-carotene), vitamin C (là một trong những hoạt chất chống oxy hóa). Nguyên nhân của cảm cúm và cảm lạnh thường là do có quá nhiều độc tố trong cơ thể, dẫn đến suy yếu hệ miễn dịch. Những loại trái cây này sẽ giúp tẩy sạch độc tố khỏi đường tiêu hóa, đồng thời bồi bổ cơ thể. Quả sung đặc biệt hiệu quả trong việc đánh tan chất nhầy (như đờm, nước mũi v.v... – chú thích của người dịch). Nó được xếp hạng với giá trị liên kết axit lên đến 27,81 (một trong những thứ hạng cao nhất so với bất kỳ loại thực phẩm nào) trong Bảng danh sách của Ragnar Berg, từ cuốn **Mucusless Diet Healing System** (tạm dịch là *Hệ thống chữa lành với Chế độ ăn không tạo ra chất nhầy*).

Để giảm Lo âu hay Căng thẳng

Ép nước:

- 5 lá cải kale
- ½ cái bắp cải
- ½ búp xà lách xoăn

Cho tất cả vào máy ép. Uống 30 phút trước khi diễn ra sự kiện khiến bạn lo lắng. Nếu sự lo lắng căng thẳng kéo dài, hãy uống một phần vào buổi sáng và một phần vào buổi tối. Cải kale, bắp cải và xà lách xoăn khi kết hợp cùng nhau, sẽ cung cấp một lượng cân bằng natri và kali, giúp chúng ta tập trung hơn. Bộ ba này cũng rất dồi dào khoáng chất có tính kiềm, đặc biệt là canxi – vốn tạo ra trạng thái bình tĩnh cho cơ thể. Xà lách có chứa chất an thần, thậm chí còn giúp người ta dễ đi vào giấc ngủ nếu tiêu thụ với số lượng lớn.

Hay...

Hít thở:

Oxy là thực phẩm. Sự lo âu và căng thẳng thường đi kèm với hơi thở nông. Thư giãn bằng cách hít thở sâu 10 lần theo tỉ lệ 1:4:2 như mô tả trong **Bài học thứ 22: Hít thở (Pranayama)**, Các bước Hoạt động.

Để chữa Viêm họng

- 1/2 quả chanh
- 1 muống canh nước ép gừng tươi hoặc bột gừng sống
- 6 ounce (khoảng 0,2 lít) nước sôi, làm ấm đến 96°F (tức khoảng 36°C)

Cho gừng vào hòa với nước. Vắt nước chanh vào luôn. Chanh là chất làm sạch tuyệt vời. Gừng có tác dụng như một loại thuốc kháng sinh và long đờm, giúp loại bỏ chất nhầy khỏi các hốc xoang và phổi. Uống hỗn hợp này 4-5 lần một ngày cho đến khi các triệu chứng biến mất. Bạn cũng có thể thêm vào 2-4 muống canh mật ong.

Hoặc nếu năng động hơn thì bạn có thể thử công thức này:

Nước ép:

- 3 quả táo
- 1 quả chanh
- 1 lát gừng tươi

Lột vỏ chanh nhưng giữ lại phần bì trắng. Cho tất cả nguyên liệu vào trong máy ép. Nếu muốn có thể làm ấm hỗn hợp nước ép đến 36 °C. Táo rất dễ chịu đối với cổ họng đang đau rát, và cung cấp đường làm năng lượng cho bạn. Táo cũng chứa pectin, chất này sẽ tạo thành dạng gel trong ruột, giúp loại bỏ độc tố đồng thời kích thích nhu động ruột. Ruột được kích thích sẽ tác động đến hệ thống bạch huyết, cho phép các mô bạch huyết di chuyển khắp cơ thể, bao gồm cả amidan trong cổ họng, để giảm bớt sưng tấy. Uống nước ép này 3-4 lần một ngày cho đến khi các triệu chứng biến mất.

Để chữa đau đầu

Nước ép:

- 4 nhánh cần tây
- 4 ounce (khoảng 100gr) thì là (Fennel hay còn gọi là tiểu hồi hương)

- 1 quả táo
- 1 quả cam

Lột vỏ cam nhưng giữ lại phần bì trắng. cho tất cả nguyên liệu vào máy ép. Uống ngay sau khi ép. Thì là là một loại thảo mộc tuyệt vời, có tác dụng giải nhiệt. Người Hy Lạp và La Mã cổ đại đã sử dụng thì là để điều trị chứng đau nửa đầu. Thì là làm loãng máu - giúp các vật cản gây áp lực lên mạch máu (nguyên nhân gây đau đầu) – dễ dàng được đưa đến thận và bị loại bỏ ở đó. Cần tây và táo được cung cấp để duy trì sự cân bằng natri-kali trong máu. Cam bổ sung thêm độ kiềm và canxi.

Để chữa đau lưng

Nước ép:

- 1 búp xà lách tím
- 1 búp súp lơ
- 2 quả táo

Cho tất cả nguyên liệu vào máy ép. Uống một lần vào buổi sáng, một lần vào buổi tối. Đau lưng có liên quan đến lượng natri (muối) và phốt pho (axit) trong các mô. Lượng canxi cao trong xà lách và súp lơ sẽ ngay lập tức làm giãn các mô đang co thắt. Hàm lượng kali cao trong thức uống này giúp cân bằng khoáng chất với natri. Táo được thêm vào để tạo độ ngọt.

Hoặc bạn cũng có thể chế biến

Salad:

- 1 búp xà lách
- 1 lá cải rổ lớn
- ¼ cái bắp cải
- 1 ounce (khoảng 30 ml) dầu ô liu hữu cơ nguyên chất nghiền bằng đá và ép lạnh.
- 1 – 2 quả bơ
- 10 quả dâu tây

Trộn tất cả nguyên liệu lại với nhau để có một đĩa salad ngon lành. Ăn món này 2 lần mỗi ngày: một lần cho bữa trưa, một lần cho bữa tối. Lượng canxi cao

trong các loại rau lá mau xanh sẽ làm giãn các mô bị co thắt. Hầu hết các chứng đau lưng đều có liên quan đến tình trạng axit của cơ thể - canxi sẽ giúp trung hòa tính axit này. Dâu tây được sử dụng vì chúng có chứa salycilat hữu cơ, là thành phần cơ bản của thuốc giảm đau, như aspirin chẳng hạn.

Để chữa dạ dày bị đau hay viêm loét

Nước ép:

- ½ cái bắp cải
- 2 nhánh cần tây
- 2 quả táo

Bắp cải rất giàu beta-carotene, vitamin C, lưu huỳnh, selen và đặc biệt là axit amin glutamine. Các nghiên cứu được thực hiện bởi Tiến sĩ Garnet Cheney, người đã từng đứng đầu Khoa Ung thư của Trường Y Stanford, đã cho thấy giá trị của glutamine trong việc chữa lành vết loét. Tiến sĩ Cheney cho 65 người bị loét dạ dày uống 1 lít nước ép bắp cải / cần tây / cà rốt mỗi ngày. Chỉ trong vòng 3 tuần, 63 bệnh nhân đã được chữa lành, và 2 bệnh nhân chỉ còn lại các triệu chứng rất nhẹ. Tôi đã học được công thức này từ Jay Kordich "The Juiceman" (Vua Nước Ép) rồi giới thiệu cho mọi người trong nhiều năm qua, rất nhiều người đã chữa bệnh thành công.

Hoặc

Salad:

- ½ cái bắp cải
- ½ cái bắp cải tím
- 2 quả bơ nhỏ

Trộn đều 2 loại bắp cải. Cho thêm quả bơ vào. Vị béo ngọt của quả bơ rất nhẹ nhàng cho niêm mạc mỏng manh của dạ dày và ruột.

Để trị Táo bón

Táo bón là do phân tích tụ trong ruột kết, khô lại và khó di chuyển. Chứng táo bón cho thấy một người đã ăn quá nhiều thức ăn nấu chín bị mất nước, và quá ít chất béo thô giúp bôi trơn đường tiêu hóa. Để ngăn ngừa chứng táo bón, hãy uống nhiều nước chất lượng cao, hòa với chanh và muối giàu khoáng chất khi dạ dày đang trống. Bạn cũng nên ăn thực phẩm giàu chất xơ và diệp lục (như các loại rau xanh), với dầu (hạt lanh, ô liu, v.v..) làm nước xốt. Món ăn này sẽ nhẹ nhàng quét sạch ruột, chữa chứng táo bón. Táo và lê có thể được thêm vào để giúp kích thích nhu động ruột.

Nếu bị táo bón, hãy thử công thức sau:

Nước chanh:

- 1 lít nước suối
- 1 quả chanh
- 2-3 nhúm muối biển hoặc muối mỏ chưa làm nóng

Táo bón cũng có thể do mất nước, và nguyên nhân có thể là vì bạn đang bị căng thẳng, kiệt sức hoặc ở ngoài nắng nóng quá lâu. Ăn quá nhiều đường cũng có thể khiến bạn đi tiểu nhiều, dẫn đến mất nước và táo bón. Uống 3/4 đến 1 lít nước suối có chứa nước cốt 1 quả chanh với muối, là điều đầu tiên cần làm trong buổi sáng để có thể kích thích nhu động ruột và giảm bớt tình trạng này.

Hoặc...

Nước ép:

- 2 nắm mùi tây
- 4 nhánh cần tây
- 2 quả táo
- 1 quả lê

Cho tất cả nguyên liệu vào máy ép. Nếu chứng táo bón nghiêm trọng, vào buổi sáng, hãy uống 12 ounce (khoảng 340 ml) nước ép rau lá xanh trước tiên. Thêm mùi tây vào ép chung nếu chứng táo bón vẫn chưa dứt.

Để chữa chứng nôn nao sau khi uống rượu

Nước ép:

- 1 búp xà lách romaine
- 1 búp súp lơ xanh
- 1 nắm cải bó xôi

Cho tất cả nguyên liệu vào máy ép. Uống ngay sau khi ép. Chất cồn trong rượu bia phá hủy các vitamin nhóm B. Xà lách romaine, súp lơ xanh và cải bó xôi chứa lượng phức hợp B tuyệt vời, bao gồm thiamine (B1), riboflavin (B2), niacin (B3), axit pantothenic (B5), pyridoxine (B6) và axit folic (B9). Tôi đã từng là một anh chàng thích nhậu nhẹt trước khi theo đuổi chế độ ăn tươi sống. Khi bắt đầu ăn nhiều lượng thức ăn tươi sống, tôi không còn cảm thấy nôn nao sau một đêm nhậu nhẹt với bạn bè nữa.

Hoặc...

Trái cây:

- 1 quả dưa lưới

Ăn hết cả một quả dưa lưới. Dưa lưới nhìn chung là loại trái cây giàu vitamin B nhất. Hãy nhớ mua dưa trồng hữu cơ và ăn sát tới vỏ để có được dinh dưỡng tối đa trong quả dưa. Dưa lưới chứa hầu hết các vitamin và khoáng chất ở phần gần vỏ nhất.

Để tăng cường hệ thống miễn dịch

Nước ép:

- 2 nhánh tỏi
- 1 lát gừng
- 1 nắm mùi tây
- 4 quả lê
- 1 ounce (30 ml) dầu ô liu hữu cơ nguyên chất nghiền bằng đá và ép lạnh.

Cho tất cả nguyên liệu vào máy ép, ngoại trừ dầu oliu. Bạn có thể cho dầu oliu vào khuấy đều cùng với hỗn hợp nước ép. Gừng và tỏi là kháng sinh tự nhiên, hỗ

trợ hệ miễn dịch. Ngò tây rất giàu chất sắt, giúp xây dựng tế bào hồng cầu mạnh mẽ. Lê có chứa pectin giúp kích hoạt nhu động ruột, thải độc ra khỏi hệ bạch huyết. Dầu ô liu cung cấp chất béo không bão hòa đơn tuyệt vời mà cơ thể cần, để xây dựng các tế bào bạch cầu mạnh mẽ. Trong công thức nước ép nâng cao hệ miễn dịch của riêng mình, tôi còn thêm vào một trái ớt habanero, bạn cũng có thể muốn thử thêm vào một ít ớt cay đấy.

Đối với bệnh trầm cảm

Trái cây:

Quả mọng

Để vượt qua cơn trầm cảm, hãy ăn một hoặc nhiều khay quả mọng cho bữa sáng, ăn mỗi ngày trong vòng 5-6 tuần. Ăn chúng khi bụng đói và tránh các món thức ăn khác cho đến 12 giờ trưa. Quả mọng là một loại thực phẩm cân bằng tuyệt vời, và hàm lượng đường vừa phải của chúng không gây sốc cho hệ thần kinh. Bệnh trầm cảm thường liên quan đến những thời điểm lượng đường trong máu xuống thấp, và tiêu thụ thực phẩm không lành mạnh. Ăn trái cây có vị ngọt nhẹ như quả mọng suốt cả ngày, để giữ cho lượng đường trong máu tăng lên. Nếu một người quá nhạy cảm với đường hoặc trái cây, họ có thể ăn kết hợp các loại hạt (bí ngô, cây gai dầu) và rau để duy trì năng lượng mà không kích thích cơ thể bằng đường.

Tránh ăn trái cây khô, carbohydrate phức tạp (khoai tây nướng, khoai tây chiên, bánh mì, bánh ngọt, bánh quy, gạo) và rượu vì chúng có thể khiến lượng đường trong máu biến động thất thường.

Tiêu thụ 300-600 miligam dầu tảo (DHA) cũng có thể giúp ích cho việc nuôi dưỡng mô thần kinh. Vitamin B12 cũng rất có lợi trong việc chữa bệnh trầm cảm.

CHẾ ĐỘ ÁNH DƯƠNG

1. Hãy bắt đầu ngay từ hôm nay bằng cách chiêu đãi bản thân những thứ trái cây thơm ngon và những món salad đẹp mắt. Tác động của chế độ ăn tươi sống tích lũy qua từng ngày. Bạn càng ăn nhiều thức ăn tươi sống theo thời gian, bạn sẽ càng cảm thấy khỏe hơn. Ăn càng ít thức ăn nấu chín, bạn sẽ càng cảm thấy tốt hơn. Cố gắng hết sức để tăng lượng thức ăn thô tươi sống, và đặc biệt là giảm lượng thức ăn nấu chín mỗi ngày. Hãy thử ghé thăm một nhà hàng chuyên về thực phẩm tươi sống xem sao!
2. Hãy cắt bỏ năm loại thực phẩm nấu chín ra khỏi chế độ ăn uống của bạn ngay hôm nay. Liệt kê chúng trong nhật ký của bạn. Để ý sự khác biệt mà quyết định này tạo ra trong cuộc sống của bạn. Hãy trở nên sáng suốt trong việc lựa chọn thực phẩm.

3. Tìm kiếm nguồn thực phẩm hữu cơ (không có thuốc trừ sâu), thực phẩm giàu khoáng chất. Ủng hộ nông dân trồng hữu cơ bằng cách mua thực phẩm chất lượng cao hơn của họ.
4. Đầu tư mua một máy ép trái cây cho bạn và gia đình.
5. Đầu tư mua một hoặc nhiều cuốn sách về công thức chế biến món ăn tươi sống.
6. Tham khảo trang web của chúng tôi tại:

www.sunfood.com

... và tìm hiểu những món ăn mới nhất, tuyệt vời nhất trong lĩnh vực thực phẩm tươi sống nhé!

Lưu ý đặc biệt: Thực phẩm từ thực vật tươi sống (từ thảo mộc cho đến trái cây và mọi thứ khác), là liệu thuốc chữa trị hiệu quả nhất cho các chứng lo âu, trầm cảm, bệnh tật, sợ hãi, tê liệt, mất ngủ, đau đớn, căng thẳng và lo lắng đấy!

BÀI HỌC THỨ

8

THỨC ĂN VÀ NGHIỆP

LỜI DẠY CỦA PYTHAGORAS:

“Ở ĐÂY TỪNG CÓ MỘT NGƯỜI...

ÔNG LÀ NGƯỜI ĐẦU TIÊN NÓI RẰNG KHÔNG NÊN ĂN CÁC CON VẬT,

VÀ ÔNG ĐÃ LÀM ĐÚNG NHƯ THẾ.

CON NGƯỜI ĐÃ KHÔNG TIN NHỮNG LỜI RĂN DẠY CỦA ÔNG,

‘TA NGĂN CẤM CÁC NGƯỜI, HỜI NHỮNG KẺ PHÀM TRẦN,

HÃY NGỪNG HỦY HOẠI THÂN THỂ MÌNH BẰNG THỨ THỨC ĂN BÁNG BỐ ĐÓ”

- *Ovid, Metamorphoses*

“BẤT KỲ AI NỖ LỰC BẰNG TẤT CẢ SỨC MẠNH CỦA MÌNH,

HỌ SẼ ĐƯỢC CHÚNG TA BẢO VỆ.”

- *Lời của các Thiên thần trong vở kịch Faust của nhà soạn kịch lỗi lạc Johann Wolfgang Goethe*

Mọi việc không ngẫu nhiên diễn ra. Chúng xảy ra như vốn dĩ phải thế. Vũ trụ này vận hành theo luật nghiệp báo.

Nghiệp là tổng hòa ảnh hưởng từ những hành động của một cá nhân, và sẽ diễn ra trong những giai đoạn tiếp theo của sự tồn tại. Các nghiệp lực lớn nhất bao gồm:

1. Biệt nghiệp
2. Nghiệp từ tiền kiếp
3. Cộng nghiệp

Tất cả những điều chúng ta đã làm hoặc không làm, trong tất cả các kiếp sống, sẽ hợp lại tạo thành nghiệp. Nghiệp là năng lượng. Nghiệp của bạn mới thực sự chính là bạn. Chúng ta chính là tất cả những suy nghĩ và cảm xúc mà bản thân đã giải phóng vào cõi vĩnh hằng cho đến tận bây giờ. Đời sống là một tấm gương phóng chiếu. Những gì chúng ta nhìn thấy ở bên ngoài, chỉ là bản sao của những gì chúng tôi đang có ở bên trong. Những rung động chúng ta gửi đi được cuộc sống phóng chiếu và trả lại cho chúng ta.

Như chúng ta đã khám phá trong **Bài học thứ 3: Suy nghĩ là Tất cả**, sự cẩn trọng trong suy nghĩ là một nét tính cách quan trọng của người thành công. Những người cẩn trọng trong suy nghĩ nhất, sẽ hình dung ra được "Quả" của các "Nhân" mà họ gieo. Họ hoàn toàn chịu trách nhiệm về điều đó. Họ nhận thức được rằng Nghiệp, luôn gắn liền với suy nghĩ và hành động của mình.

Nếu chúng ta theo đuổi những ham muốn đầy mâu thuẫn, thì những nghiệp quả đan cài sẽ trói buộc ta trong mớ hỗn độn đó. Chúng ta tự đặt cuộc sống của mình vào tình thế nguy hiểm, bởi luôn theo đuổi những đam mê không lành mạnh và thiếu hiểu biết về nhân quả.

Cảm xúc và thái độ tiêu cực chính là thứ hủy hoại con người nhiều nhất. Và chúng đều là hệ quả trực tiếp của việc hấp thu nghiệp quả (năng lượng) tiêu cực từ thức ăn.

Trong Kinh thánh, phần Sáng thế ký 9:4 có ghi: " Song các ngươi không nên ăn thịt còn hồn sống, nghĩa là có máu. ", trong phần Lê-vi Ký 3:17 cũng có mô tả: " Ấy đó là luật lệ đời đời cho dòng dõi các ngươi, mặc dầu ở nơi nào: ngươi chẳng nên ăn mỡ hay là huyết." Trong suốt chiều dài lịch sử, nhiều nhà lãnh đạo tôn giáo vĩ đại, các vị thầy tâm linh, các thiền sư và nhiều tôn giáo trên thế giới luôn khuyến

khích chế độ ăn chay, và họ làm điều này vì một lý do chính đáng. Nghiệp quả khi ăn thịt động vật bừa bãi mà không có sự biết ơn hay tôn trọng, sẽ làm làm giảm sức mạnh tâm linh, đồng thời gia tăng cảm xúc sợ hãi, nghi ngờ trong tâm trí.

Nếu con người cứ tiếp tục khai thác cạn kiệt các loài vật và cả Trái đất– thì họ sẽ mãi chẳng bao giờ khám phá được những chân lý sâu xa của vũ trụ này, sự thật là như thế, đơn giản vậy thôi. Sự nô dịch, tra tấn và cái chết của những con vật bị sử dụng làm thực phẩm, da, len, mỹ phẩm, thuốc men v.v..., đang đưa cả nhân loại đến một vị thế ngày càng nguy hiểm hơn. Sự hủy diệt hàng loạt và bóc lột động vật đang gây ra sự hỗn loạn trong thế giới tâm linh. Mỗi con vật bị bóc lột sẽ để lại nghiệp báo trong thời không này, và cuối cùng nghiệp báo đó phải được trả lại.

Chúng ta chỉ nên dùng đủ lượng mà mình cần, nếu không, năng lượng từ tất cả những cỏ cây và con vật mà mình đã làm hại, sẽ quay trở lại cùng với bệnh tật và những điều không may. Một người biết suy nghĩ thấu đáo sẽ nhận thức được điều này, và cố gắng hạn chế sự tổn thương, để khi cơ hội đến, cỏ cây, sâu bướm, chim chóc ... sẽ cùng gửi những rung động tích cực đến để giúp đỡ cho họ.

Trong cuốn **Diet for A New America** (tạm dịch là *Chế độ ăn của một Hoa Kỳ Mới mẻ*), tác giả John Robbins đã mô tả chi tiết về mối tương quan giữa việc ăn thức ăn động vật với bệnh tật. Bệnh tim, kẻ giết người số một ở Hoa Kỳ, có nguyên nhân trực tiếp là do ăn thịt và chất béo động vật. Tỷ lệ mắc bệnh ung thư có con số thống kê tương ứng với việc tiêu thụ thực phẩm có nguồn gốc động vật. Ung thư ruột kết và các bệnh khác của đường tiêu hóa, liên quan trực tiếp đến việc tiêu thụ quá nhiều thức ăn động vật và quá ít thực vật tươi sống. Chất độc môi trường tích tụ trong động vật, đặc biệt là trong mỡ. Tất cả các chất độc được đổ vào bầu khí quyển, cuối cùng sẽ tích tụ trong các mô của động vật. Ăn thịt những con vật đó, cho dù chúng là côn trùng, cá hay động vật hữu nhũ, cũng đều sẽ khiến cho một lượng lớn độc tố thâm nhập vào cơ thể. Trong cuốn sách của mình, Robbins đã nói rằng, lượng thuốc trừ sâu tích tụ trong thịt cao gấp 14 lần trong thức ăn thực vật; các sản phẩm từ sữa thì chứa lượng thuốc trừ sâu cao gấp 5,5 lần. Ăn càng nhiều động vật, con người càng có nhiều khả năng phải trải

qua tất cả các loại bệnh tật. Đó là sự thật, và điều ngược lại cũng vậy. Mọi người càng ăn nhiều thực vật tươi sống, họ càng có nhiều khả năng nhận được tất cả các lợi ích về sức khỏe.

Một số người lập luận rằng thực vật thật sự có ý thức cao hơn động vật, do đó không nên ăn rau củ quả. Điều mà lập luận này không hiểu, là động vật chỉ đơn giản là phương tiện chuyển hóa thực vật. Do đó, khi ăn động vật nghĩa là bạn đã mang phải nghiệp của chính chúng, lẫn nghiệp từ thực vật mà chúng đã ăn. Để tránh tạo nghiệp, người ta không cần phải giết chết một cái cây, thay vào đó chỉ cần ăn lá, quả và những phần ăn được khác mà không làm hại gì đến cây. Có khi việc cắt tỉa lá còn giúp cho cây phát triển tốt hơn, và việc ăn những phần lá này sẽ mang lại nguồn năng lượng khá tích cực.

Những gì tôi khám phá ra từ kinh nghiệm của mình trong lĩnh vực ăn thực vật tươi sống, là toàn bộ câu hỏi về việc ăn thịt, ăn hỗn hợp, ăn chay, thuần chay, ăn tươi sống hay ăn trái cây, cũng đều xoay quanh chất béo. Những chất béo lành mạnh trong thực phẩm của chúng ta, không chỉ protein, cũng là yếu tố cần thiết để có sức khỏe tốt và tuổi thọ cao (như chúng ta sẽ khám phá trong **Bài học thứ 11: Bí mật được bật mí**).

Thực phẩm nhiều chất béo có liên quan đến nghiệp rất mạnh. Con người cơ bản là động vật ăn trái cây, khi có thể lấy chất béo từ trái cây (hoặc các nguồn thực vật khác). Con người có thể trở thành động vật ăn tạp khi lấy chất béo từ các nguồn động vật. Sự thật là: chúng ta luôn có sự lựa chọn. Và tôi thấy điều này thật tuyệt vời. Câu hỏi chính ở đây là: Bạn định lấy chất béo từ đâu? Nguồn chất béo nào ít tác dụng phụ, và tự nhiên nhất để ăn? Tất nhiên, đó là trái cây có chứa chất béo - thành phần kỳ diệu của Chế độ Ánh dương. Vì lý do đạo đức, nghiệp quả và sức khỏe, tôi khuyên bạn nên hấp thu hầu hết chất béo từ trái cây, chẳng hạn như bơ, ô liu chín dưới ánh nắng mặt trời, sầu riêng hoặc dầu ô liu. Hạt gai dầu cũng có thể được coi là một loại trái cây, vì nó là loại hạt duy nhất không chứa chất ức chế enzyme.

Trái cây chứa chất béo có tác động tích cực nhất trong tất cả các loại thực phẩm, ngoài sữa mẹ. Tất cả các loại trái cây có hạt sống được, đều mang nguồn năng lượng tốt. Các loại rau lá xanh thì có năng lượng trung hòa. Quả lai tạo

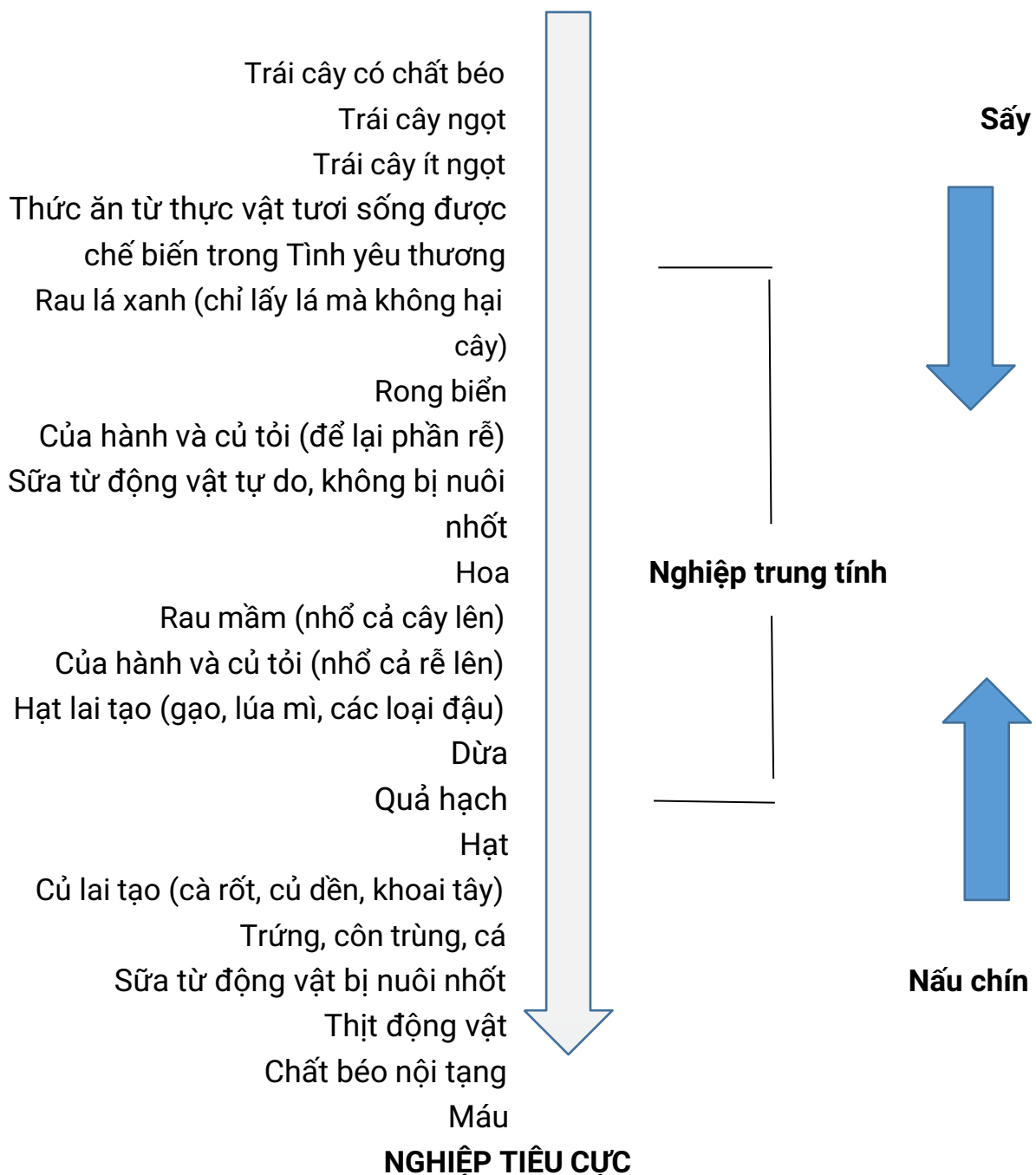
hoặc không hạt mang nguồn năng lượng khá xấu, bởi chức năng sinh sản của chúng đã bị tiêu diệt.

Các loại rau quả lai tạo (như cà rốt, củ dền, khoai tây) thường mang nghiệp xấu (sẽ được trình bày chi tiết hơn trong **Bài học thứ 16: Thực phẩm lai tạo**). Không chỉ vì cà rốt, củ dền, khoai tây là giống lai tạo và không có khả năng mọc nơi hoang dại, chúng cũng là phần rễ, nếu ăn phải thường bị chết. (Lưu ý đặc biệt: không nên ăn hay ép nước phần đầu ở củ cà rốt và củ dền, vì chúng có chứa chất ức chế enzyme. Nếu trồng phần này xuống, chúng có thể tiếp tục mọc rễ và cây sẽ tiếp tục sống).

Hãy xem xét biểu đồ ở trang bên. Sử dụng biểu đồ để tăng nghiệp tốt trong bữa ăn hàng ngày của bạn. Bằng cách làm theo hướng dẫn của biểu đồ trong việc lựa chọn thực phẩm, bạn sẽ ăn những thức ăn trung tính hàng ngày để giữ vững nền tảng. Giữa vùng nghiệp tích cực và tiêu cực là khu vực của các loại rau lá xanh. Khi một người muốn chuyển từ vùng thực phẩm mang nghiệp tiêu cực, sang vùng thực phẩm mang nghiệp tích cực, người ta phải vượt qua khu vực của các loại rau lá xanh (có thể ăn kèm thực phẩm mang nghiệp tiêu cực cùng với các loại rau lá xanh). Miễn sao nghiệp tổng thể của mỗi bữa ăn hàng ngày là tích cực, thì bạn sẽ bắt đầu thu hút những sự việc và trải nghiệm tốt đẹp đến với cuộc sống của mình.

NGHIỆP TÍCH CỰC

Sữa mẹ



Mức độ của thực phẩm trên biểu đồ từ tích cực, trung tính đến tiêu cực, tương ứng với mức năng lượng (tích cực, trung tính hoặc tiêu cực) của hạt giống nghiệp, được gieo từ việc ăn những thức ăn đó. Thực phẩm tươi sống chứa nhiều nghiệp hơn thực phẩm nấu chín. Việc nấu nướng thực sự làm suy giảm nguồn năng lượng, và di chuyển cả thực phẩm mang nghiệp tích cực lẫn tiêu cực đến một mức độ trung lập hơn. Nấu nướng làm giảm năng lượng trong